مشكلة تؤرق أطفالنا

التبول اللا إرادى

الأسباب والجديد فى العلاج

- ١٤ نصيحة هامة حتى لا يبول طفلك فى فراشه .
- الدواء والغذاء لوقاية وعلاج أطفالنا من هذه المشكلة .
- احترس .. مشاكل طفلك النفسية وراء تبوله فى فراشه ؟!
- يخطئ الآباء والأمهات ويبول الأطفال فى فراشهم .
- حسام يقلع عن التبول اللاإرادى بعد علاج مشاكله النفسية .
- أجهزة حديثة تساعد فى وقف التبول اللاإرادى .



دكتور
حسن فكرى منصور



مشكلة تؤرق أطفالنا

التبول اللاإرادى

الأسباب والجديد فى العلاج

- ١٤ نصيحة هامة حتى لا يبول طفلك فى فراشه .
- الدواء والغذاء لوقاية وعلاج أطفالنا من هذه المشكلة .
- احترس .. مشاكل طفلك النفسية وراء تبوله فى فراشه ؟!
- يخطئ الآباء والأمهات ويبول الأطفال فى فراشهم .
- حسام يقلع عن التبول اللاإرادى بعد علاج مشاكله النفسية .
- أجهزة حديثة تساعد فى وقف التبول اللاإرادى .

حسن فكرى منصور



للنشر والتوزيع والتصدير

دار الطلائع للنشر والتوزيع والتصدير

٥٩ شارع عبد الحكيم الرفاعي ناصية امتداد مكرم عبيد وسمير فرحات
مدينة نصر - القاهرة - ت ٢٧٤٤٦٤٢ - ٦٣٨٩٣٧٢(٢٠٢) فاكس ٦٣٨٠٤٨٣(٢٠٢)

Dar El-Talae For Publishing , Distributing and Exporting

59 Abdel Hakim El Refae St. Nasr City - Cairo
Tel : (202) 2744642 - 6389372 Fax : (202)6380483

رقم الإيداع : ٢٠٠٢ / ١١٨٥٩
الترقيم الدولي : 977-277-280-9
تصميم الغلاف : إبراهيم محمد إبراهيم

★ تطلب جميع مطبوعاتنا بالمملكة العربية السعودية
من وكيلنا الوحيد : مكتبة الدار البيضاء للطبع والنشر والتوزيع
الرياض تليفون : ٤٣٥٣٧٦٨ - ٤٣٥١٩٦٦
٤٣٥٩٠٦٦ - ٤٣٤٠٣٥٠ فاكس : ٤٣٥٥٧٠١

طبع بمطابع ابن سينا القاهرة ت : ٣٢٠٩٧٢٨

Web site : www.altalae.com E-mail : info@altalae.com



■ الاهتمام بمشاكل الأطفال العضوية والنفسية أمر ضروري ، وحتمي، ولا يقبل الجدال .. فهم قرة أعيننا ، ومهجة فؤادنا ، وهم نصف الحاضر ، وكل المستقبل .

■ وهذا الكتاب محاولة جادة لمناقشة مشكلة خطيرة ، تهدد نسبة كبيرة من أطفالنا .. وهى مشكلة التبول اللاإرادى .

■ فما الأسباب التي تجعل الطفل يبول فى فراشه ليلا .. ؟

■ وهل هناك مشاكل نفسية وعضوية وراء هذه الظاهرة ؟

■ وما أهم أخطاء الآباء فى التعامل مع الأبناء ، التى تسبب تبولهم ليلا لاإراديا؟

■ كيف يتصرف الآباء بشكل جيد ، تجاه مشكلة تبول أطفالهم لاإراديا؟

■ وهل هناك أدوية ، تساعد في مشكلة التبول اللاإرادي ؟

■ وما الوسائل الفعالة لعلاج أطفالنا تماما من هذه المشكلة .. ؟

■ تساؤلات وشكاوى كثيرة تدور فى أذهان العديد من الآباء والأمهات حول هذه المشكلة ، وفى هذا الكتاب تناولنا الإجابة عن هذه الأسئلة ، وغيرها الكثير، وتطرقنا لهذه الشكاوى بالعرض والتحليل ، وقدمنا لها الحلول ، وآراء علماء النفس والأطباء فى علاجها .

■ ولقد عرضت فى هذا الكتاب بعض الحالات لأطفال يعانون من مشكلة التبول اللاإرادى ، فتناولت أسباب معاناتهم لهذه المشكلة، وذكرت طرق العلاج والخلاص منها ..

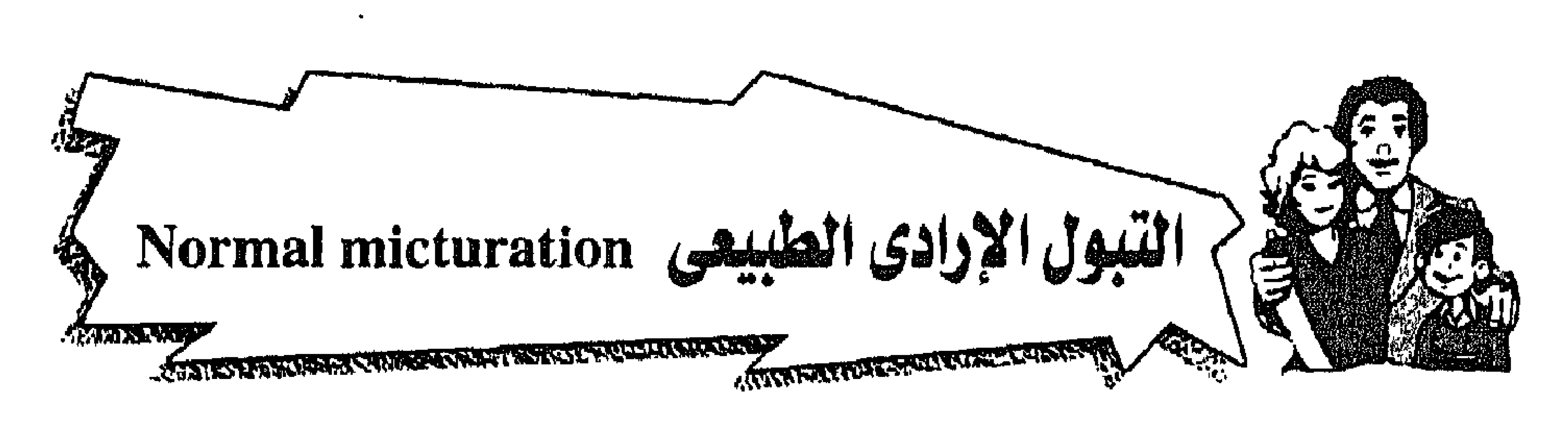
■ وفى نهاية الكتاب اختتمت ببعض النصائح المهمة التي تساعد الآباء والأطفال على التخلص من هذه المشكلة التى تؤلمهم نفسيا، وتشكل لهم الحرج والقلق .

■ وفى نهاية كتابى هذا أتمنى أن أكون قد قدمت للآباء والأمهات والأبناء ما يفيدهم فى علاج مشكلة التبول اللاإرادى .

مع تمنياتى لأبنائنا بالصحة والعافية

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

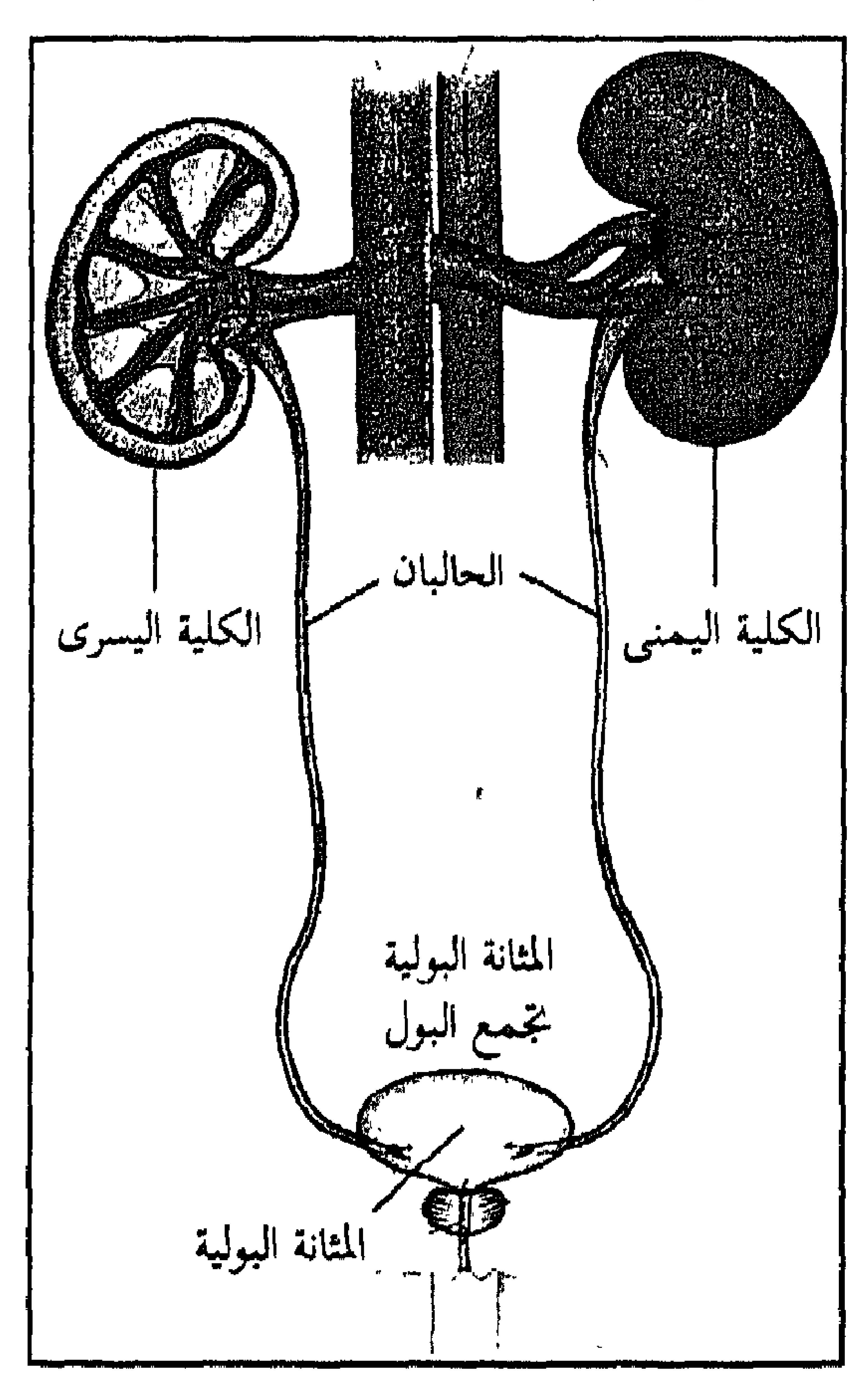
د / حسن فكرى منصور
مدير مركز ابن سينا للتغذية
دمنهور ٠٤٥/٣١٠٥٥٥
محمول ٠١٠/١٨٣٣٦٠٦



التبول الإرادى الطبيعى Normal micturation

– من المعروف أن البول يمر من الكلى إلى المثانة ، عبر الحالب ، الذى ينقبض باستمرار من ١ – ٥ مرات فى الدقيقة الواحدة ، ليسمح باندفاع البول من الكلى إلى كيس جمع البول « المثانة» .

– ورغم عدم وجود صمام بين الحالب والمثانة ، فإن البول لا يمكنه أن يرتد من المثانة إلى الحالب عند امتلاء المثانة ، ويرجع ذلك إلى دخول الحالب إلى المثانة بشكل مائل .

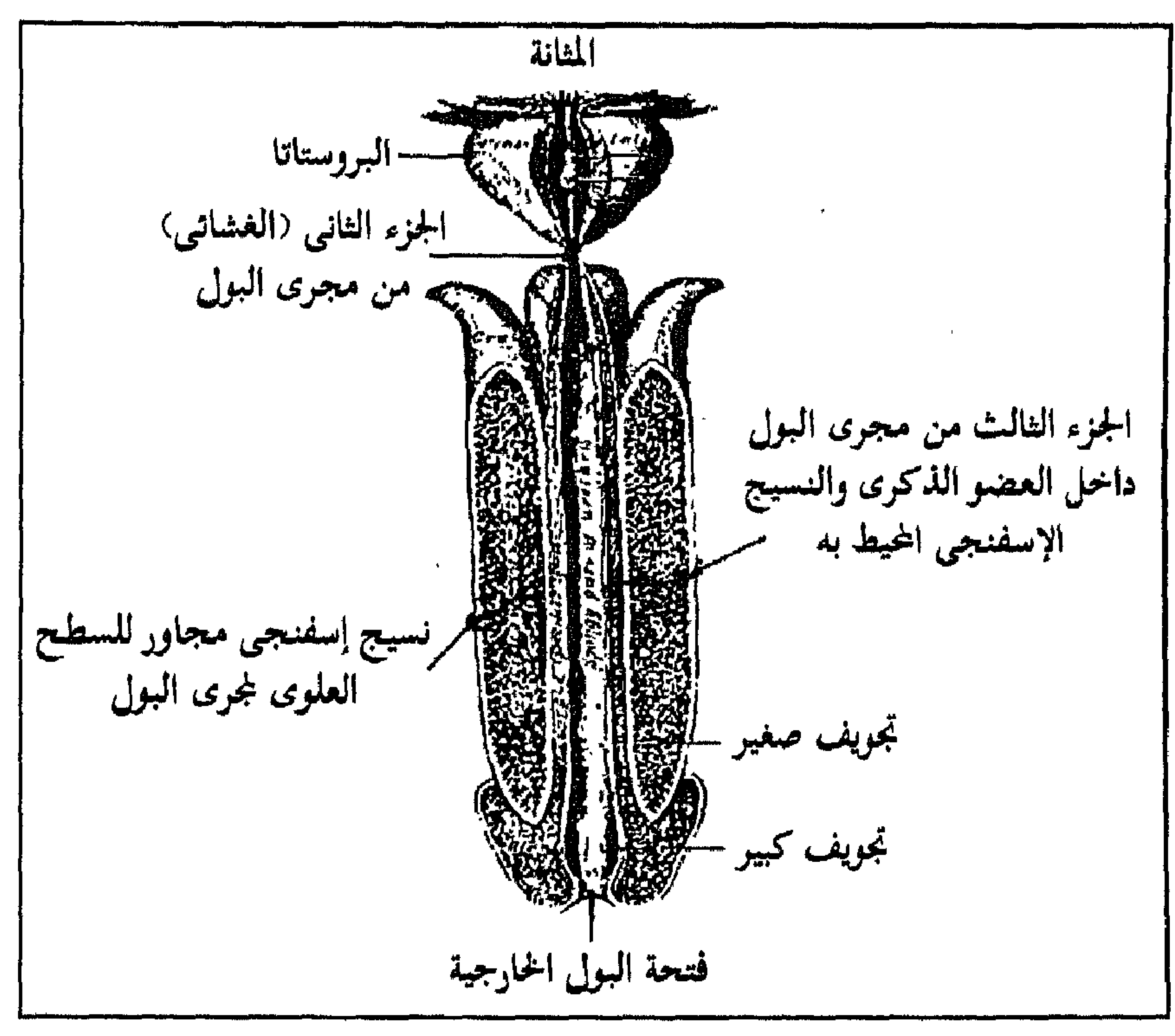


رسم توضيحى للكليتين والحالب والمثانة ومجرى البول

- وتدريجيا يتم تجمع البول داخل المثانة ، حتى يصل إلى ما يقرب من ٤٠٠ ميلليتر ، فإن الضغط داخل المثانة يزداد ، وهذا الضغط الزائد ينبه المستقبلات الموجودة في جدار المثانة ، التي تقوم بدورها بإرسال إشارات إلى الحبل الشوكى ومنه إلى المخ عبر الأعصاب .

- فإذا كانت الظروف غير مناسبة ، فإن المخ يعطى أوامره إلى الحبل الشوكى بتثبيط عملية التبول .. فيمنع انقباض المثانة ، كما يعمل على غلق بوابات خروج البول . فتقل بذلك حدة الرغبة فى التبول .

وحين تسمح الظروف ، وتكون مناسبة ، فإن المخ يعطى أوامره ويبعث بإشارات عبر الأعصاب إلى الحبل الشوكى ، الذى يقوم بدوره بتنبيه جدار المثانة، لكى تنقبض ، وتفتح الأبواب الحاجزة للبول (العضلة العاصرة الداخلية، والعضلة العاصرة الخارجية) .



مجرى البول فى الرجل وقطاع طولى فى العضو
الذكرى يبين جزء مجرى البول فيه

فيندفع خارجا من المثانة إلى الخارج ، وبذلك تتم عملية التبول بشكل إرادى طبيعى .

– ومعنى هذا أن عملية التبول تخضع أساسا لسيطرة المراكز العليا فى المخ، والتى تتأثر بالطبع بالانفعالات والحالة العقلية والنفسية .

– وأحب أن أوضح أن هناك بعض العضلات الإرادية ، التى تساعد فى التحكم فى عملية التبول ، مثل عضلات المنطقة الشرجية ، وعضلات الحوض، وعضلات البطن .. فأثناء عملية التبول ، ترتخى عضلات المنطقة الشرجية ، وتنقبض عضلات جدار البطن والحوض ، فيزداد الضغط داخل البطن ، والحوض فيزداد الضغط الواقع على المثانة ، وتكون النتيجة زيادة الضغط بداخلها ، فيساعد فى تفريغها من البول .

– كما أن عضلات المثانة نفسها ، تنقبض ذاتيا مما يساعد فى عملية التبول وتفريغها .

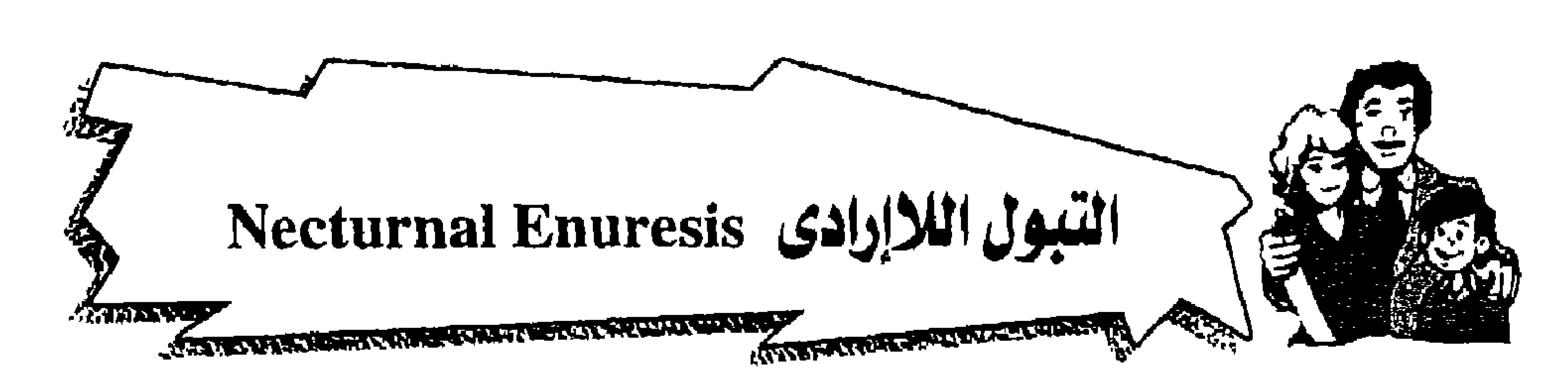
ولــكــــن ...

ما ذكرته سابقا هو ما يحدث بالنسبة للكبار الأصحاء ، والأطفال الذين تم نضج جهازهم العصبى ، ولا يعانون من مشاكل نفسية أو عضبية ، أو عضوية ، تؤثر على جهازهم البولى ، وعملية التبول .

أمـــا الأطفال حديثو الولادة ، أو الذين يعانون من اضطرابات نفسية أو عصبية ، أو هؤلاء الذين لم يكتمل نضج جهازهم العصبى ، وليس للمخ سيطرة كاملة عندهم فى التحكم فى عملية التبول فإنهم يعانون من عدم انضباط عملية التبول ، ويبولون فى فراشهم لا إراديا .

– فعند نوم هؤلاء الأطفال ، وبمجرد وجود كمية من البول داخل المثانة، ينبه الحبل الشوكى ، الذى يبعث بإشارات عبر الأعصاب إلى المثانة لكى تنقبض ، وتفرغ محتوياتها من البول دون سيطرة من المخ فى عملية التبول .

– وهذا الخلل فى عملية التبول ، وخاصة فى الأطفال الكبار نطلق عليه التبول اللاإرادى .. وهو موضوع كتابنا اليوم .



■ ماذا نقصد بالتبول اللاإرادى عند الأطفال ؟

نقصد به عدم قدرة الطفل على التحكم فى عملية التبول ، وخاصة أثناء النوم .. فيتبول على نفسه ، ويبلل فراشه لا إراديا .

وظاهرة التبول اللاإرادى شائعة بنسبة كبيرة بين الأطفال ، فنسبة انتشارها في سن ٧ سنوات لا تقل عن ٧ ٪ ، وتتناقص هذه النسبة عند سن الثانية عشرة لتصل إلى أقل من ٢ ٪ .

■ ما العمر الذي عنده يتمكن الطفل من التحكم في عملية التبول بشكل طبيعي ؟

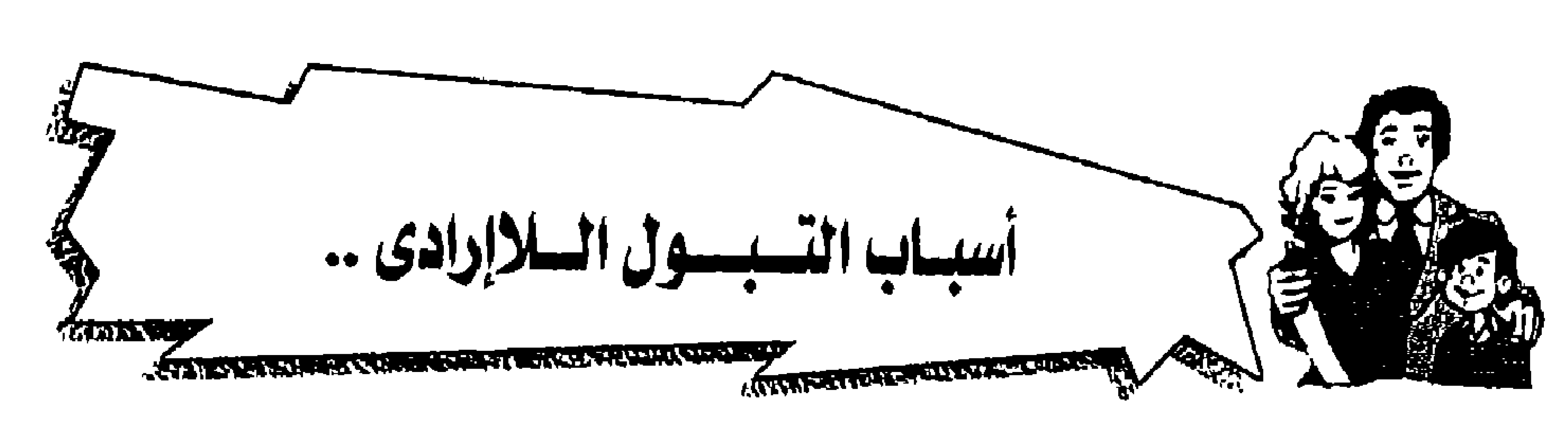
– يستطيع الطفل العادى أن يتحكم فى عملية التبول أثناء النوم فى أواخر العام الثانى ، وأوائل العام الثالث .

– ونسبة قليلة من الأطفال يستطيعون التحكم قبل هذه السن ، نعم .. هناك أطفال لا يتبولون ليلاً فى فراشهم بعد السنة الأولى ، لكن لا يقاس عليهم وليسوا القاعدة .

■ ولكن متى يصبح التبول اللاإرادى مشكلة تحتاج إلى البحث والعلاج ؟

– نستطيع أن نقول : إن التبول اللاإرادى للطفل قد أصبح مشكلة تحتاج إلى التوقف عندها ، والبحث عن حل إذا ظل الطفل يتبول لا إراديا حتى سن الخامسة من عمره وما بعدها ، بشكل متكرر .

أما إذا حدث التبول اللاإرادى فى سن الخامسة وما بعدها ، مرات معدودة وبشكل متقطع ، فلا داعى للتوقف عندها ، ولنجعلها تمر مرّ الكرام ، ولا نعتبرها مشكلة ، ما دام أنها ليست عادة ، ولم يتكرر حدوثها .



رغبة مفرطة قلقة لدى كثير من الآباء والأمهات فى معرفة الأسباب التى تجعل طفلهم أو أطفالهم يبولون ليلا فى فراشهم لا إراديا ، رغم كبر سنهم .

هل هى أسباب عضوية ؟ هل هى أسباب عصبية ونفسية ؟ ولماذا أصابت هذا الطفل دون الآخرين ؟ ولماذا تكثر فى الأطفال الذكور ؟ ولماذا تصيب الطفل البكر دون إخوته الصغار .. ؟ وهل هذه الظاهرة دليل على الضعف العقلى للطفل أم لا ؟

فى الحقيقة أن الكشف عن الأسباب الكامنة وراء حدوث عملية التبول اللاإرادى هى الخطوة الأولى فى علاج هذه الظاهرة .

ولذا رأيت أن أتناول أسباب التبول اللاإرادى بشكل من التفصيل والتوضيح ، لتظهر لنا أبعاد المشكلة ، وحقيقتها ، وبالتالى يسهل علينا علاجها والتخلص منها .

بداية أحب أن أقول : إن عملية التبول الطبيعية ، كما سبق وأن أوضحنا، تحدث بشكل إرادى تحت سيطرة المخ ، والجهاز العصبى .. ولذا فإن حدوث أى اضطرابات فى الجهاز العصبى وخاصة المراكز العليا بالمخ ، أو المسارات الطرفية للأعصاب التى تصل إلى الجهاز البولى ، وتتحكم فى أداء وظائفه ، ينشأ عنها ظاهرة التبول اللاإرادى .

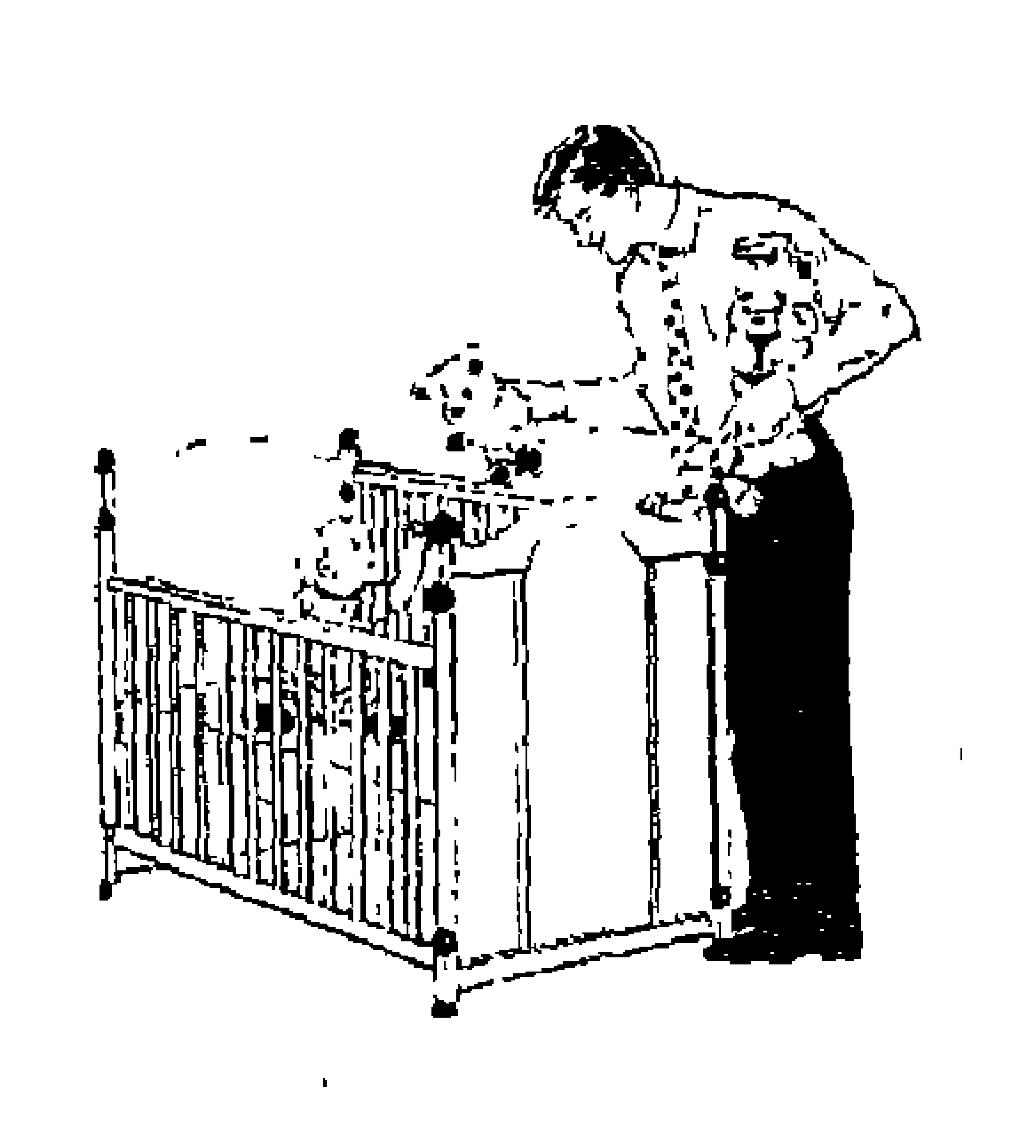
وغالبا ما تكون الأسباب النفسية هى السبب فى هذه الاضطرابات العصبية .

– ويمكنني القول أن الأسباب النفسية تشكل ما يقرب من ٩٦٪ من أسباب حدوث التبول اللاإرادى عند الأطفال .

ويرى الكثير من علماء النفس أن التبول اللاإرادى عادة ما يكون عرضا من أعراض سوء تكيف الطفل مع البيئة المحيطة به ؛ لأن البيئة لا تشبع الحاجات النفسية الضرورية للطفل ، وهى الشعور بأنه محبوب والشعور بالطمأنينة والأمن ، والشعور بالتقدير ..

– أما الأسباب العضوية فلا تتجاوز ٤ ٪ من أسباب حدوث التبول اللاإرادى.

– ولما كانت الاضطرابات والأسباب النفسية هى المتهم الأول وراء ظاهرة التبول اللاإرادى بين الأطفال ، لذا فإننى سوف أبدأ بتناول أهم هذه الاضطرابات والمشاكل النفسية التى تصيب أطفالنا وتكون من أعراضها ظاهرة التبول اللاإرادى .





تتعجب بعض الأمهات أن ظاهرة التبول اللاإرادى لم تطرق باب طفلها الكبير إلا بعد ميلاد طفلها الجديد !!

وتندهش أم أخرى لأن طفلها كان قد أقلع عن التبول اللاإرادى ثم ما لبث أن عاد إليه مرة أخرى ، بعد زيادة الاهتمام بأخيه أكثر منه ..

– غيرة الطفل من المولود الجديد وشعوره بأنه قد احتل المكانة العظمى فى قلب الوالدين ، واحتل عرش قلب الأم والأب ، هذا الشعور يدفع الطفل القديم، والذى قد يكون أقلع بالفعل عن التبول اللاإرادى الليلى ، يدفعه إلى الارتداد لهذه العادة ، تعبيرا منه عن عدم الرضا بالوضع الجديد ، ومحاولة منه لجذب انتباه واهتمام الوالدين .

– ويعتبر علماء النفس التبول فى هذه الحالة هو فى الواقع وسيلة لا شعورية لرده إلى مرحلة الطفولة ، التى كان يتبول فيها لا إراديا ، وكان وقتها محط اهتمام والديه ، وكانت والدته وقتها تهتم بتغيير ملابسه مرات عديدة كلما بال على نفسه .. ويسمى علماء النفس هذه الحالة « **بعملية النكوص** » أى الرجوع إلى مرحلة سلوكية من مراحل الطفولة الأولى ، ليستعيد مركزه ، واهتمامات الأسرة .

– ولكن ليس معنى ذلك ، أن كل طفل يولد له أخ جديد سوف يصاب بالتبول اللاإرادى ، ولكن فى الواقع نجد فى معظم حالات التبول اللاإرادى أنه بجانب هذا العامل ، كانت هناك عوامل نفسية أخرى لها أثر على نفسية الطفل ، وعند ظهور العامل الجديد (ولادة طفل جديد) تطورت الحالة ، وبدأ ظهور التبول اللاإرادى .

■ ولكن : كيف نعالج الغيرة التى تؤدى إلى التبول اللإرادى ؟

بداية : لابد أن نعلم أن الغيرة هذه شيء طبيعي ، ومن الممكن أن نعتبرها ظاهرة صحية ، ولابد منها للنمو الطبيعي للطفل ، ولا تعتبر شيئا خطيرا يهدد الطفل ، بل قد تحدث لكل الأطفال تقريبا ، لكنها تختلف من طفل لآخر حسب السن ، وحسب طبيعته ، وحسب معاملة الوالدين له ، فالطفل بعد الخامسة من عمره لا يغار من المولود الجديد بنفس الدرجة التى يغار بها الطفل دون الخامسة ، وذلك لسبب بسيط جدا ، وهو أن اعتماد الطفل دون الخامسة على الوالدين أكثر ، وحاجته إليهما أشد ، أما الطفل فوق الخامسة فقد استطاع الاعتماد على نفسه في أشياء كثيرة ، ولم يعد يعتمد كليا على الوالدين .

– كما أن الطفل الذى يخالط أطفالاً آخرين فى الحضانة مثلاً أو فى النادى لا يصاب بتلك الغيرة الشديدة ، عند قدوم مولود جديد كالتى يصاب بها طفل آخر انطوائى .

* وأهم النصائح الواجب اتباعها فى التعامل مع الأطفال ، حتى لا تكون للغيرة آثار سلبية، وتؤدى إلى ظاهرة التبول اللاإرادى هى :

أولا : لابد من التمهيد لاستقبال المولود الجديد .. فنشرح للطفل الكبير ، أنه خلال أيام قلائل ستلد « ماما » مولوداً جديدا ، سيكون أخا لك صغيرا، ويجب علينا أن نحسن استقباله ، ونحافظ عليه ، ونحميه من أى شيء يضره، لأنه سيكون صغيرا ، ضعيفا ، غير قادر على عمل أى شئ ... إلخ .

ثانيا : لا ينبغى علينا إهمال الطفل الأكبر ، عند قدوم المولود الصغير فكثيراً ما نجد أنه بمجرد قدوم المولود الجديد ، قد صُرِف النظر عن الأخ الأكبر، وتوجه الاهتمام كله نحو الطفل الجديد .. بل يجب علينا أن نحافظ

على عطفنا وحناننا ورعايتنا للطفل الكبير كما كانت قبل قدوم المولود الجديد .

ثالثا : يجب أن يوضح الوالدان للطفل حقيقة أنه الأخ الأكبر الأقوى ، الناضج ... وأنه يجب أن يشاركهما فى رعاية أخيه الأصغر ويساعد فى إعداد سرير أخيه الصغير ، وفى تحضير طعامه وفى حمله .

رابعا : عدم معاقبة الطفل الأكبر حين يتعرض بالإيذاء للمولود الجديد فهذا الطفل قد يفهم من ذلك أن حب الوالدين للصغير أكثر منه ، ويشعر بالشك فى حب الوالدين له شخصيا ، وهذا يؤكد لديه الشعور بالغيرة مما يدفعه إلى التبول اللاإرادى والردة إلى مرحلة الطفولة الأولى .

– ولكن علينا هنا أن نفهم الطفل بهدوء ، أنه لا يصح أن يؤذى أخاه الصغير ، بل يجب أن يخاف عليه من أى أذى ، وأن أخاه هذا سيشاركه بعد وقت ليس بطويل فى اللعب حين يكبر ، وسوف يحبه كثيرا .

خامسا : مراعاة العدل بين الأبناء والمساواة بينهم فى الرعاية والعناية ، وكذلك فى الهدايا والعطايا ، وفى طريقة التقدير والتشجيع .. ولقد حثنا الرسول – صلى الله عليه وسلم – على المساواة بين الأطفال ، فقد جاء رجل يخبر الرسول عليه السلام بأنه أعطى أولاده عطاءً معيناً ، فقال له رسول صلى الله عليه وسلم : « **أكل أولادك نحلت** » (يعنى أعطيت) ... قال الرجل : لا ، فقال عليه الصلاة والسلام « **اتقوا الله واعدلوا بين أولادكم .**» (1) .

من هذا نخلص أنه يجب علينا – نحن الآباء – القضاء على الغيرة بين الأبناء حتى لا تكون سببا فى ردة الطفل إلى طفولته الأولى التى كان يبول فيها ليلاً فى فراشه.

---

(1) أورده بنحوه ابن ماجة – كتاب الهبات – رقم ٢٣٧٥و٢٣٧٦ وكذلك أورده بنحوه الإمام أحمد فى مسنده ٢٦٨/٤ ، ٢٦٩ .



يعتبر الخوف من الأسباب التى تؤخر عملية ضبط التبول عند الأطفال وخاصة ليلا وهو نائم .

فالطفل يخاف من الظلام ، كما يخاف من أشياء مجهولة وهمية ، رسمها فى خياله ، نتيجة لحكايات الكبار له ، أو نتيجة لمشاهدة أفلام مرعبة، أو قراءة قصص مثيرة مخيفة .

– فكيف نتغلب على هذه المشكلة ، ليتخلص الطفل من مخاوفه ، وبالتالى لا يوجد ثمة عائق له عن القيام ليلا لقضاء ما يريد ، والتبول فى الحمام بدلا من أن يبلل الفراش .

بداية :

– لابد أن نعلم أن خوف الأطفال هذا شىء مهم وضرورى ، وهو شىء فطرى وهو يدفعهم إلى البعد عن الأشياء الضارة والمؤذية ، فلنا أن نتخيل ماذا يحدث إذ فقد الطفل الخوف الفطرى ، بالطبع سوف يواجه كثيرا من المخاطر والمتاعب.

– ويجب أن نعلم أيضا أن الخوف عند الطفل له أنواع كثيرة ، مثل : الخوف من الظلام ، الخوف من الحشرات ، الخوف من الموت ، الخوف من «العفاريت» وغيرها مما يساعد الوالدان والجيران والأقارب فى زرعه عند الطفل .

– لكن ما يهمنا هنا هو الخوف الذى يمنع الطفل من الذهاب إلى الحمام ليلا للتبول ، وهو عادة يتمثل فى الخوف من الظلام أو الخوف من الأشياء الوهمية والخرافية ، أو الخوف من الحشرات ..

ولكى نتحاشى هذه الأنواع من الخوف ، ونقى أطفالنا منها يجب علينا أن نفعل عدة أمور منها :

أولا : ترك نور الحمام مضاء ، أو أى ضوء خافت بجانب الحمام حتى لا يخاف الطفل من الظلام .

ثانيا : تجنب الحكايات الخرافية ، التى يحكيها الوالدان للطفل ، والتى تحتوى على « العفاريت » أو « أبو رجل مسلوخة » أو « أمنا الغولة » فهذه الحكايات المرعبة ذات تأثير ضار على نفسية الطفل ؛ فالطفل يتخيل هذه الأشياء فعلا ، ويرسم لها صورة فى مخيلته ، ويتوقع ظهورها له فى أى وقت، وخصوصاً فى حالة الظلام .

ثالثا : منع الأطفال من مشاهدة الأفلام المرعبة أو قراءة القصص المخيفة وخاصة قبل النوم .

رابعا : يجب التخلص من الحشرات وخاصة الصراصير الموجودة فى المنزل حتى لا تمثل خوفا للطفل ، وعائقا له فى تلك العملية .

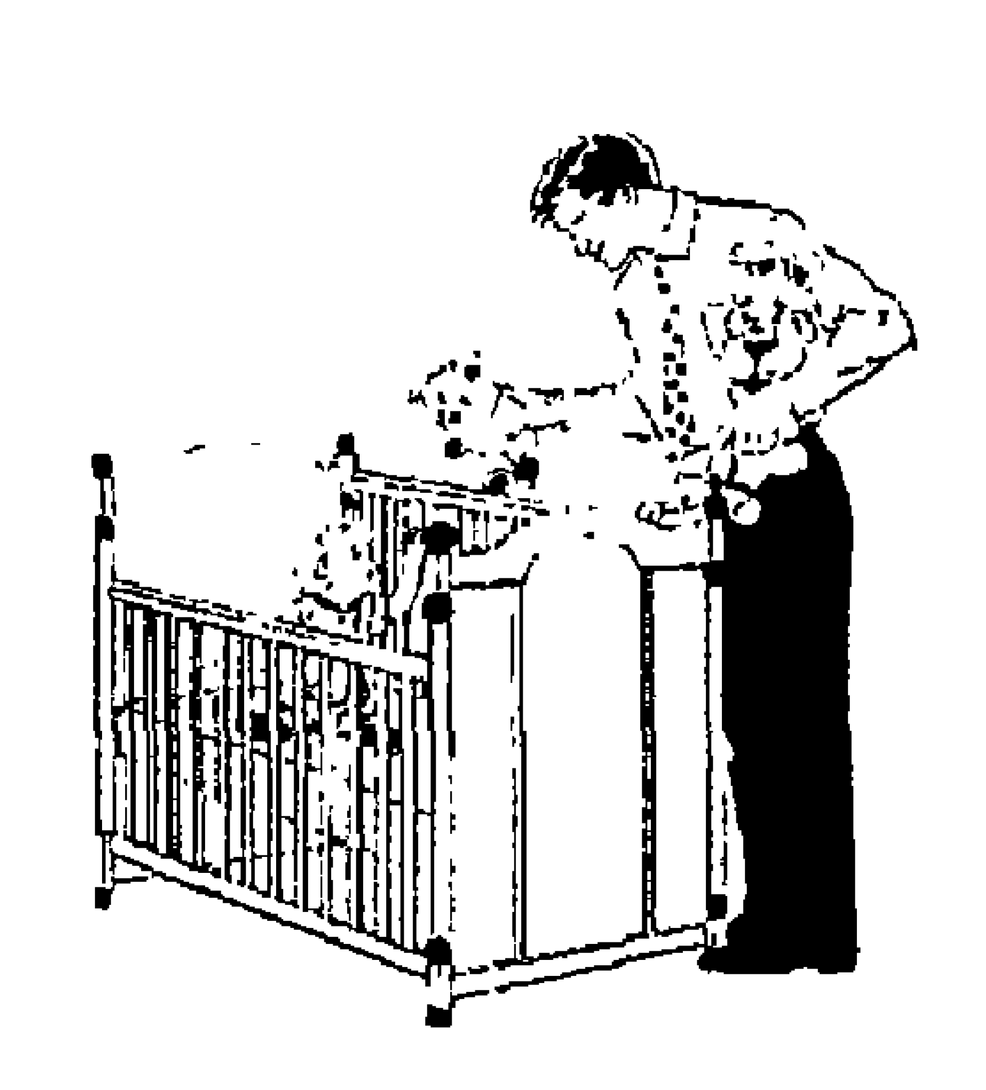
خامسا : يجب أن يكون الوالدان قدوة للطفل الصغير ، فى عدم الخوف من تلك الأشياء المذكورة ، فالأم التى ترى الصرصار مثلا فتصاب بالفزع لاشك أن أطفالها سيصابون بنفس الشعور عند رؤيته .

سادسا : علينا أن نناقش الطفل فى موضوع الخوف بهدوء ، ونوضح له أن الخوف من الظلام مثلا لا مبرر له ، وأن هذا الذى يشعر به غير حقيقى .. وندرب الطفل ، ونعوده شيئا فشيئا على النوم فى الظلام . مع ترك ضوء خافت بعيدا (عند الحمام) ليذهب إليه متى شاء .

ولنعلم أن الخوف من الظلام ينتهى بالتدريج شيئا فشيئا بمجرد تعود الطفل على النوم فى الظلام !

سابعا : يجب شمول الطفل بالحب والحنان والعطف ؛ لأن الطفل الذى يحرم من هذه الأشياء ، ويواجه بالعنف والشدة قد يصاب ببعض الاضطرابات النفسية ومنها الخوف ..

.. وأحب أن أختم كلامى فى هذا الموضوع ، بحث الآباء والأمهات على حماية أطفالهم ومعالجتهم من الخوف غير الحقيقى ، الذى يسمى الخوف الوهمى أو الخوف المرضى حتى لا يكون سببا فى اضطرابات وعلل نفسية لدى الطفل ومنها التبول اللاإرادى .



التبول اللاإرادى نتيجة لفقدان الطفل الثقة بنفسه

– الثقة بالنفس مهمة بالنسبة للطفل كما هى مهمة بالنسبة لنا نحن الكبار سواء بسواء ، والطفل الذى يغرس فيه الوالدان الثقة بالنفس ، ويشجعانه ، سرعان ما ينمو نفسيا ووجدانيا ، ويتغلب على متاعب الطفولة بسهولة ، أما الطفل الذى يعمل الوالدان على إشعاره بعدم الثقة بنفسه ، فإنهم يجرونه نحو المتاعب ، وهو غالبا ما يتأخر فى ضبط عملية التبول .

– ويرى علماء النفس أن موضوع فقدان الطفل للثقة بالنفس ، فى الغالب سببه الأساسى سلوك الوالدين الخاطئ فى تربية الأطفال !

■ كيف يؤثر الوالدان فى ثقة الطفل بنفسه ؟!

– نعم قد يساهم بعض الآباء فى جعل الطفل يفقد الثقة بنفسه ، فبعضهم يطالب طفله بعمل أشياء ليست فى استطاعته ، ثم يلح عليه فى فعلها ، فيفشل ، وقد يتسبب هذا الفشل فى زرع بذور عدم الثقة فى نفس الطفل ويحدث هذا كثيرا عندما يدفع الوالدان طفلهما مثلا نحو المشى فى سن مبكرة قبل أن يتم عامه الأول ، معتقدين أنه لابد أن يمشى ، وأنه من الممكن له ذلك فى هذه السن ؛ لأن قرينه ابن الجيران قد تعلم المشى فى هذه السن .. وهذا خطأ كبير ، فكل طفل تختلف طبيعة نموه عن الآخر ، وهناك حد أدنى وحد أقصى لتعلم مثل تلك الأمور ، وما دام هذا الطفل ما زال فى هذه الفترة ، فلا خوف عليه ، ولا يجب أن ندفعه لعمل شىء لم يستعد له بعد ، ولم ينم بدرجة كافية لعمله ؛ لأن هذا الدفع ليس فى مصلحة الطفل ، بل ضد مصلحته ، ويعوق تقدمه ، فاترك طفلك ينمو بطبيعته ، وينضج حسب طبيعة نموه ، ولا تقف خلفه تدفعه وتطلب منه التقدم فى حين أنه مازال لا يستطيعه بعد .

- ومما يزعزع ثقة الطفل بنفسه ، معاقبة الطفل عند كل صغيرة وكبيرة يرتكبها من الأخطاء ، لابد أن يكون لدينا صبر كبير على الطفل ، فالطفل لاشك يرتكب حماقات كثيرة ، وقد تكون خطيرة ، لكن لنعلم أننا نمثل جزءا أساسيا من حماقات الطفل الخطيرة ، لأننا لو حافظنا على إبعاد الطفل عن الأشياء الخطيرة فى المنزل أو إبعادها عنه ، فلن يتعرض لها .

- أيضا من أخطاء الآباء التى تتسبب فى فقد الطفل ثقته بنفسه ، منع الطفل من مزاولة أى نشاط أو أعمال مخافة أن يفشل فيها أو يخربها ، مع توبيخه وإهانته بشكل دائم .

■ .. كيف نزرع فى الطفل الثقة بالنفس ؟

يمكننا بث الثقة فى نفس الطفل ببعض الوسائل مثل :

١ - امتداح الطفل على أى فعل حسن يقوم به ، حتى لو كان بسيطاً ، مع تشجيعه تشجيعاً معنوياً .

٢ - عدم الإلحاح عليه بإتقان شىء معين لا يستطيع إتقانه ، وتركه للوقت حتى يتعلمه ويحسنه .

٣ - عدم معاقبة الطفل أو لومه بشدة فى كل خطأ صغير أو كبير يرتكبه فالطفل له ثوراته الانفعالية ، والتى يجب ألا نقف ضدها ، ولندعه ينفس عن نفسه .

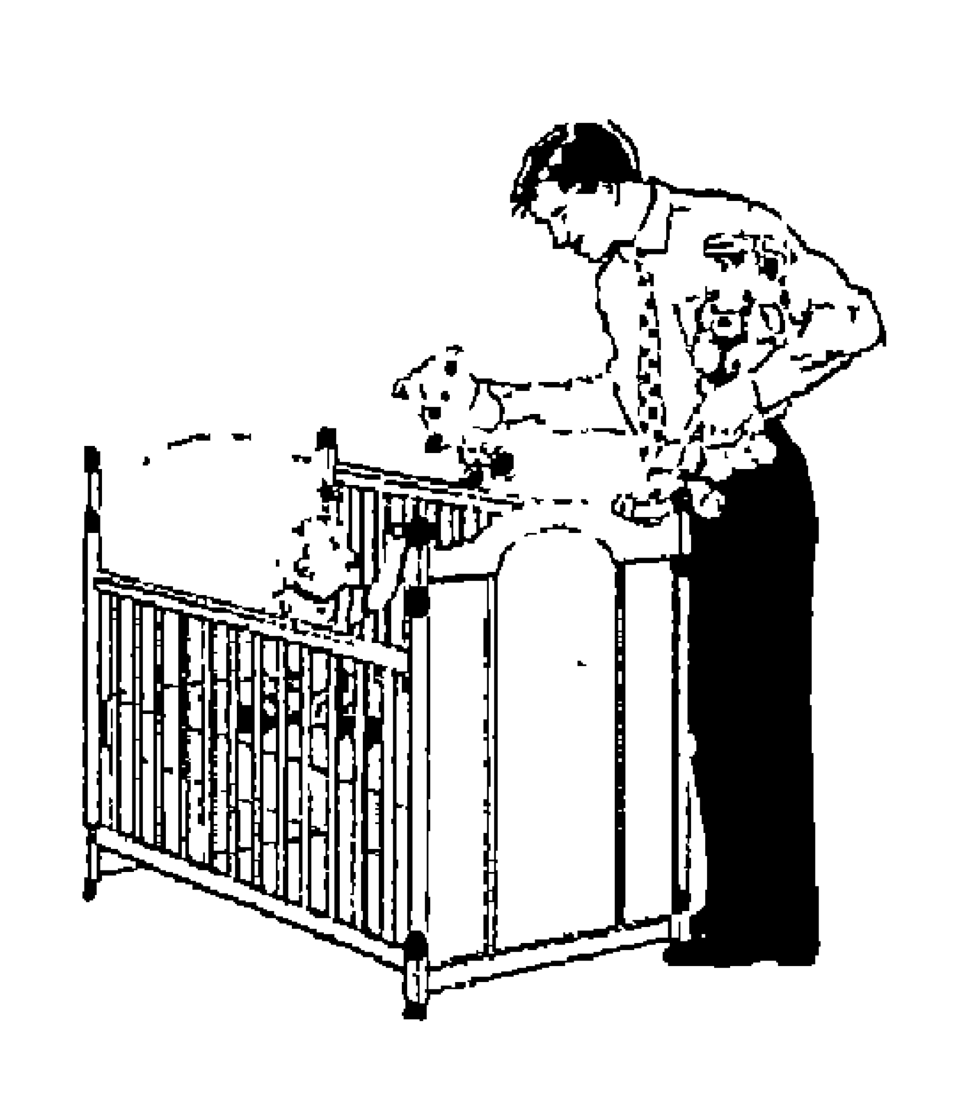
٤ - تجنب معاتبة الطفل أو لومه أمام الآخرين ، مهما كانوا أقارب أو أعزاء للطفل ، فإن ذلك يحرج الطفل ، ويسبب له الألم النفسى ويفقده ثقته بنفسه.

٥ - يجب أن نعطى الطفل الفرصة للقيام بأعمال بسيطة وغير معقدة ، وتناسب سنه ، ومرحلته العمرية ، ولندعه يساعد فى أعمال المنزل ، حتى يشعر بالثقة بالنفس ، ويكتسب القدرة على النجاح .

٦- إذا بلل الطفل فراشه ليلا ، فلا نقوم فى الصباح ، ونلومه ونعيره أمام إخوته ، فهذا من الممكن أن يعقد المشكلة .. بل يجب علينا هنا أن نساعده بالكلمة الطيبة ، فنقول مثلا : يا حبيبى عندما تريد التبول ليلا فاذهب إلى (الحمام)، ولا تخف فإن النور مضاء ، وأنت ولد (شاطر) وتقدر على ذلك .. على أن تكون هذه الكلمات بعيدا عن إخوته .

٧- لابد أن نبث داخل الطفل الذى يبول على نفسه ، الشعور بأنه قادر على حل هذه المشكلة بنفسه ، وأنه يستطيع بمفرده تخطى هذه العقبة والنجاح فى التغلب على التبول اللاإرادى .

إن هذه الثقة تساعده كثيرا وتدفعه إلى بذل الجهد .. كما أنه يبدأ فى الثقة بنفسه بمجرد نجاحه لأول مرة ، ثم تزداد الثقة بالنجاح مرة تلو الأخرى، ويبدأ الطفل بالشعور بقدره ، وتدريجيًا ينتهى عرض التبول اللاإرادى .





– من أشد الأسباب وراء إصابة بعض الأطفال بالتبول اللاإرادى شعورهم بالقلق النفسى ، وفقدانهم الشعور بالأمن والطمأنينة .

وأهم الأسباب التى تصيب الطفل بالقلق ، وفقدان الشعور بالأمن هو فقدانه أحد الوالدين ، أو وفاة عزيز عليه ، أو نشأة الطفل فى بيئة أو أسرة غير ملائمة من حيث سوء المعاملة ، وعدم تقدير مشاعره ، وحرمانه من الحب الذى يعتبر الغذاء النفسى له . فالطفل الذى يعيش فى أسرة يكثر فيها الخلافات والمشاحنات لابد وأن يعانى الاضطرابات النفسية والقلق والإحساس بعدم الطمأنينة وفقدان الشعور بالأمن .

ولحماية الطفل من هذه الاضطربات النفسية ، والتى تكون سببا من أسباب التبول اللاإرادى يجب على الوالدين والأسرة مراعاة الآتى :

أولاً : عند غياب أحد الوالدين عن المنزل فهذا لا ينبغى أن يحدث ، فطالما أن أحد الوالدين سيسافر مثلاً لظرف من الظروف فيجب التمهيد لذلك عند الطفل، ونخبره بأن الوالد سوف يسافر إلى بلد كذا من أجل العمل ، والحصول على الرزق وحتى يشترى له هدايا جميلة ، ولعب كثيرة ،... وأنه سوف يقوم بالاتصال به بالتليفون بين آن وآخر للاطمئنان عليه ... وبهذا يكون الطفل مستعدا لقبول الأمر .

– وبالنسبة للأم فلا يصح أن تغيب عن أطفالها لفترة طويلة ، ولا ينبغى أن تتركهم بمفردهم للسفر مثلا ، لأى ظرف من الظروف فالأب ليس بديلا عنها.

وما قد يصاب به الأولاد من مشكلات نفسية نتيجة لبعد الأم عنهم ، سيؤثر حتما عليهم فى المستقبل .

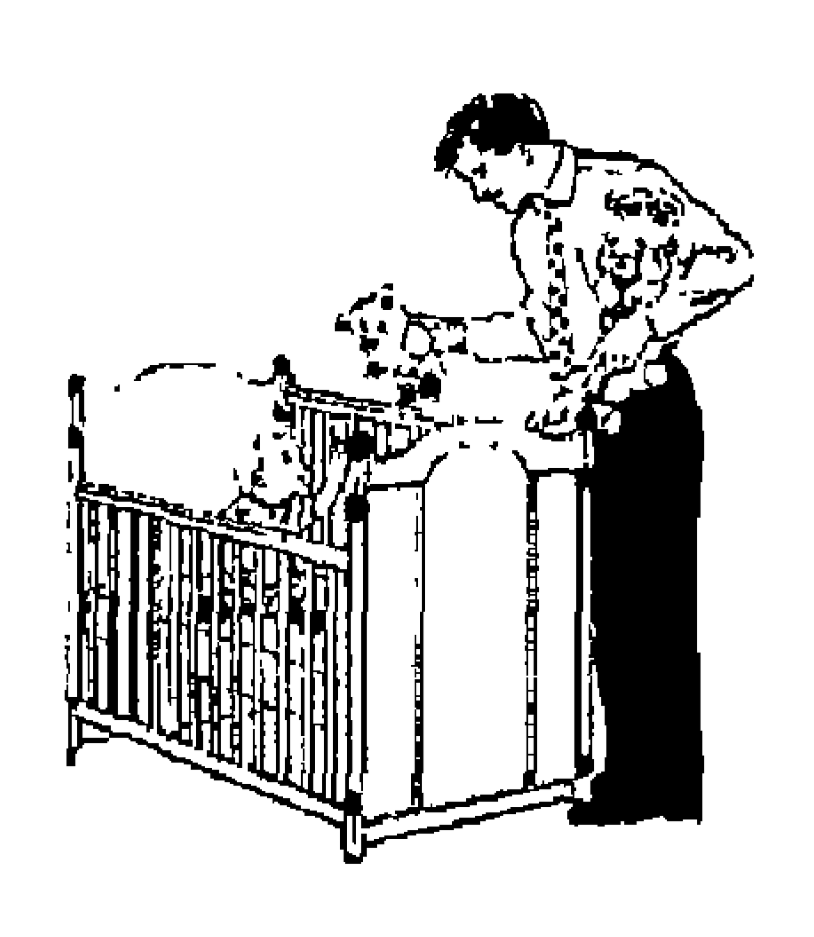
ولدى جمهور من علماء النفس اعتقاد بأن الفترة من الثانية وحتى الخامسة من عمر الطفل ، هذه الفترة تؤثر بدرجة كبيرة جدا فى حياة الطفل بعد ذلك وأن ما يلقاه الطفل فى هذا العمر من رعاية وحب واهتمام أو العكس ، يرسم حياته فى المستقبل ، وعلى هذا تتكون شخصيته ، والطفل الفاقد للعطف والحنان من الأم فى تلك الفترة بالطبع سوف يصاب باضطرابات نفسية ، ويعانى بعض الظواهر مثل عملية التبول اللاإرادى .

ثانيا : عند حدوث وفاة أحد الوالدين أو أحد الأقارب الأعزاء للطفل - حفظه الله - فيجب إبعاد الأطفال فورا عن جو الحزن والكآبة الذى يصيب البيت حتى لا يصاب الأطفال بالقلق والخوف والاضطراب النفسى .

- فعند وفاة الأب ، ينبغى على الأم أن تعوض الطفل حنان الأب بالتقرب واللعب معه، حتي يشعر بالأمن والطمأنينة .

أما عند وفاة الأم فيجب علينا فوراً أن نبحث له عن من يعوضه حنان الأم، ويقدم له الرعاية والعناية مثل جدته أو خالته ،... وعلى الأب هنا أن يغدق على الطفل الحنان والعطف ليعوضه عن فقدان الأم .

فالطفل حين يشعر بالحب والرعاية والحنان ممن حوله لن يتأثر كثيراً بوفاة أحد الوالدين ، وسوف تمر تلك المرحلة بسلام إن شاء الله !





لا شيء يحتاج إليه الطفل مثلما يحتاج إلى الحب ، إن أخطر شيء على الصحة النفسية للطفل شعوره بفقدان الحب ، وبأن من حوله لا يحبونه ولا يولونه الرعاية والعطف .

ويمكننا القول أن الطفل يحتاج إلى الحب حاجته للطعام والشراب ، والطفل الفاقد للحب ، نتوقع منه مشكلات نفسية كثيرة ، ومن أهمها مشكلة التبول اللاإرادى .

وهناك حالات كثيرة من الأطفال المصابين بالتبول اللاإرادى حتى سن متأخرة ، كانوا من هؤلاء فاقدى الحب ، والعطف ، والود .

وعلينا أن نلاحظ :

أن الحب الذى نمنحه لأطفالنا ، يختلف عن الرعاية الشخصية بمأكلهم وملبسهم ومشربهم .. نعم هذه الرعاية نتيجة من نتائج الحب ، وأثر من آثاره، لكنها ليست الحب الحقيقى .

دراسة ..

أظهرت إحدى الدراسات التى أجريت على الأطفال الذين أمضوا حياتهم الأولى فى المستشفيات أو المؤسسات الأخرى أن الطفل يحتاج إلى أشياء أخرى أكثر من إرضاء حاجاته الجسمية ، لقد كان هؤلاء الأطفال يطعمون، ويستحمون ، ويعنى بهم بأحسن طريقة علمية سليمة ، ولكن كان ينقصهم الرعاية الدافئة التى تقدمها الأم لطفلها ، وباختصار كان ينقصهم الحب الحقيقى .

هؤلاء الأطفال عندما كبروا ، صاروا غير اجتماعيين ، وكانوا غير مطمئنين، يملؤهم الخوف والقلق .. وبالطبع يعانون بعض المشاكل النفسية منذ طفولتهم وحتى يكبروا ، وعادة ما يصحب هؤلاء الأطفال مشكلة التبول اللاإرادى .

■ الطفل الذى يشعر بالحب لا تتولد لديه عقدة نقص :

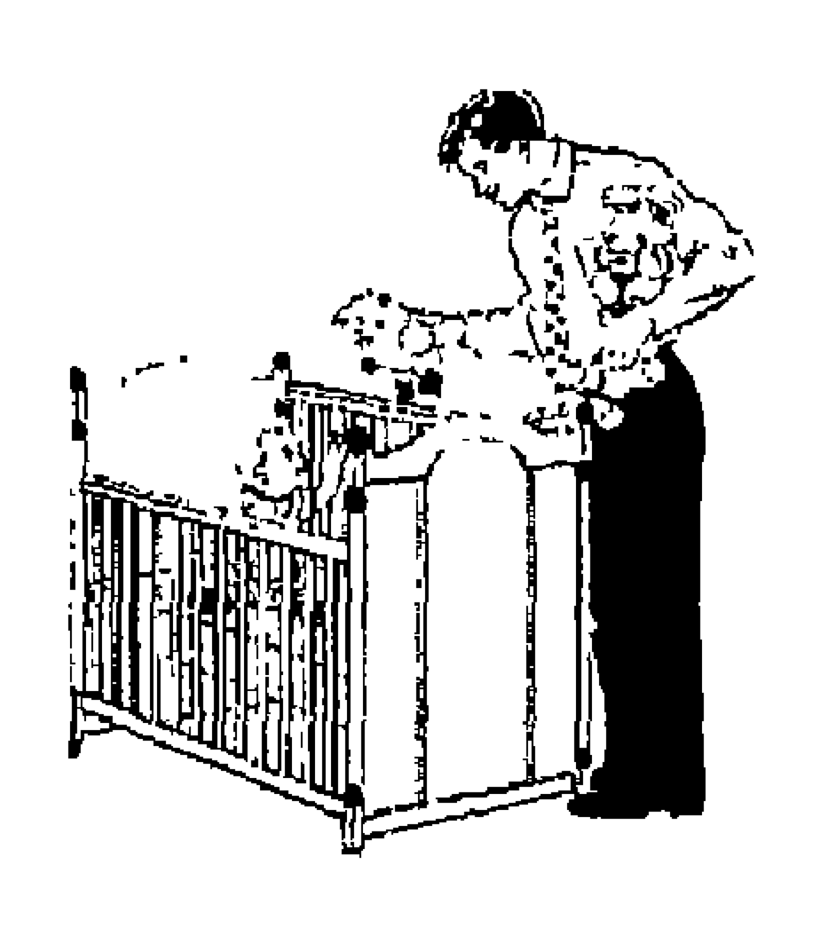
أغلب المشاكل النفسية ولاسيما مشكلة التبول اللاإرادى ، قد تنشأ من عقدة نقص لدى الطفل ، بطريقة لا شعورية ، يحاول بها الطفل تعويض نفسه عن شعوره بعدم الحب ، أو جلب الأنظار إليه ، أو محاولة استدرار عطف الآخرين.

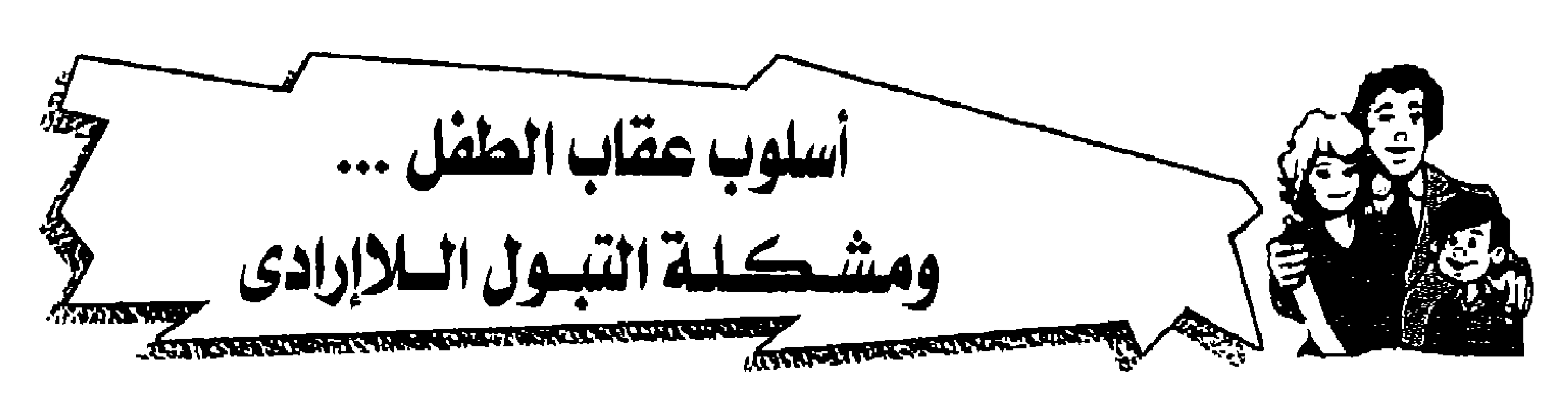
أما الطفل الذى يشعر بالحب الدافئ يتمتع بقوة نفسية هائلة تساعده فى التغلب على ما يعترض طريقه من عقبات .

وبعد ذلك ..

أخلص فى النهاية إلى الاهتمام بإشباع الحاجات النفسية الضرورية للطفل ، فلابد أن يشعر الطفل أن جميع من حوله يحبونه ويقدرونه .

لابد أن يغمر الآباء والأمهات أطفالهم بالعطف والحنان والود ، ويتجنبوا العنف والقسوة والشدة فى تربية أطفالهم .. فهذا يضمن وجود أطفال بلا مشاكل نفسية ، بلا تبول لا إرادى .





الطفل يحتاج إلى طريقة خاصة فى التعامل معه ، خصوصا عندما نريد أن نعاقبه على خطأ ما قد ارتكبه ؛ لأن أسلوب عقاب الطفل من الممكن أن يؤثر فى نفسيته تأثيراً سلبيا ، مما يتيح الفرصة لإصابة الطفل ببعض المشكلات النفسية، ومنها التبول اللاإرادى .

■ حتى لا يؤدى العقاب إلى التبول اللاإرادى ....

هناك بعض الأمور يجب مراعاتها عند معاقبة الطفل :

أولا : لا ينبغى لنا عقاب الطفل على كل خطأ يرتكبه ، فهناك أخطاء يرتكبها الطفل ، وهو غير مدرك لها ، ولا يعلم أنها خطأ ، وتلك لا ينبغى محاسبته عليها .. لأنه لا يفهم لماذا يعاقبه الوالدان ؟!

ويجب علينا نحن الآباء أن نفرق فى أخطاء الطفل بين نوعين : خطأ متعمد، وخطأ غير متعمد ، وطريقة معالجة الأول بالطبع تختلف عن طريقة معالجة النوع الثانى ، وعلى سبيل المثال يخطئ من الآباء من يعاقب طفله الذى هو دون الخامسة من عمره على الكذب ، فالطفل فى هذا العمر لا يقصد الكذب ولا يفهمه بنفس المعنى الذى يفهمه الكبار ، فالطفل يتخيل أشياء فيحكيها على أنها حقائق ، وقد يرى أشياء فى (الحلم) ويتذكرها نهارا فيحكيها أيضا على أنها حدثت له بالفعل .

– وأخلص من هذه النقطة إلى توضيح حقيقة مهمة : أن الأساس فى عقاب الطفل أن نبين له فى البداية الخطأ الذى فعله ، ونوضح له الآثار المترتبة عليه ..

ثانيا : لا يجب أن نعاقب الطفل بسحب الحب ، وأن نقول له : لن

نحبك إذا فعلت كذا وكذا .. فهذا القول يجعل الحب مكافأة لسلوك الطفل ، والمفروض أن الوالدين يحبان الطفل سواء أخطأ أم لم يخطئ ، لأنهما يحبانه بدافع الأبوة والأمومة ويجب أن يفهم الطفل أن الأبوين يحبانه لأنه ابنهما وأن حبهما باق ، ولا ينتهى .. وذلك لأن الطفل ينشأ لديه خوف من أن والديه لن يحبانه عندما يخطئ ، وأن حبهما له قد ينتهى فى يوم من الأيام ، مما يسبب له قلقا شديدا ويؤثر سلبا على نفسيته مما ينتج عنه مشكلات ، منها التبول اللاإرادى .

– وعلينا أن نبين للطفل ونحن نعاقبه أننا نحبه ، وهذا الحب له ، هو الذى يدفعنا إلى تصحيح ما يفعله من أخطاء ، وبالتالى فإن الطفل سيرتاح من هذه الناحية ، ويفهم أن إقلاعه عن الخطأ سيجعله طفلا جيدا .

ثالثا : البعد عن العقاب البدنى العنيف ، وأسلوب القهر والبطش . والحقيقة أن هذا النوع من العقاب من أكبر أسباب التبول اللاإرادى عند الأطفال ، وهذا الأسلوب أسلوب خاطئ من الناحية التربوية والنفسية ، ولطالما حذر منه علماء النفس والأطباء النفسيون ، وعلماء التربية .

ولقد منع الإسلام ضرب الطفل إلا عند بلوغ سن العاشرة ولم يأمر بضربه ضربا شديدا ، وإنما أمر بضربه ضربا خفيفا من أجل التذكير بالصلاة والمواظبة عليها .

أما الضرب الشديد المؤلم القاسى فقد نهى عنه ، ويقول ابن خلدون وهو أحد علماء التربية ورائد علم الاجتماع فى مقدمته :

« إن من يعامل بالقهر يصبح حملاً على غيره ، إذ هو يصبح عاجزا عن الذود عن شرفه وأسرته لخلوه من الحماسة والحمية ، على حين يقعد عن اكتساب الفضائل والخلق الجميل .. فمن كان مرباه على القهر والبطش من المتعلمين ، سطا به القهر ، وضيق على النفس فى انبساطها ، وذهب بنشاطه ، ودعاه إلى الكسل ، وحمله على الكذب ، والخوف من انبساط

الأيدى إليه بالقهر ، وعلمه المكر والخديعة ، وصارت هذه له عادة وخلقا ، وفسدت معانى الإنسانية التى له ... » .

بعد كلمات ابن خلدون يجب أن نقف مع أنفسنا قبل أن نعاقب أطفالنا بالشدة ، وقبل أن نرفع شعار العصا الحديدية فى تربية الأولاد حتى لا يكون العقاب أسلوب هدم بدلا من أن يصبح أسلوب تقويم .

رابعا : الابتعاد عن المعيار المزدوج فى العقاب ، بمعنى أن يكون عقاب الطفل طبقا لمعيار ثابت ، فمثلا لا نعاقب الطفل على أمر اليوم ، ثم نرضى به فى الغد ، أو أن يعاقبه والده على شىء ، ثم إذا به يجد تشجيعا من الأم على فعل نفس الشىء !!

إن ذلك يحدث ارتباكا عند الطفل ، ولا يكاد يفهم الصواب من الخطأ فلابد أن يتفق الوالدان على طريقة عقاب الطفل ، وعلى الأسس والمعايير المشتركة التى يجب التعامل مع الطفل على أساسها .

ويجب على الآباء والأمهات عدم التسرع بعقاب الطفل على عمل ما إلا بعد التأكد من أن هذا العمل يعد فعلا خطأ ، وغير مرضى عنه وأن هذا الخطأ هو رأى الأم والأب والأسرة ، اليوم وغدا وكل يوم .. فالخطأ خطأ .

خامسا : لابد أن تتناسب درجة العقاب مع مقدار الخطأ ، فلا نلومه على خطأ كبير ثم نضربه على خطأ صغير !! لابد أن يكون لدينا تقدير صحيح لمقدار الخطأ ، فلا نضخم الأخطاء الصغيرة ونبالغ فيها ، ثم نصغر الأخطاء الكبيرة ونهون من شأنها .. كلا .

على الأبوين أن يعطيا كل شىء حقه ومقداره ، حتى يستطيع الطفل أن يحدد مقدار ما أخطأ فيه ، وقيمته ، ويتعلم من هذا أن الأخطاء ليس بعضها مثل البعض الآخر ، فمنها الصغائر ومنها الكبائر .

سادسا : على الآباء أن يعلموا أن آخر الدواء الكى ، والعقاب ليس عقابا

بدنيا فحسب ، فمن الممكن أن تكون نظرة بالعين أشد من وقع السهام .. ومن الممكن أن تكون كلمة أشد ردعا من السيف ، ويختلف ذلك باختلاف الأشخاص ، ومن الأولى أن نربى أبناءنا على احترامنا عن طريق التهذيب المعنوى ، لا عن طريق الضرب ، فنجعلهم تكفيهم النظرة للإقلاع عن الخطأ ، ولا يكون الضرب هو الوسيلة الأولى والأخيرة للعقاب عندنا !

سابعا : يجب ألا يشمل العقاب أبدا ، على الإهانة للطفل ، أو معايرته ، فهذا أسلوب سيئ جدا وغير تربوى ، ويؤثر تأثيراً سلبيًا عل نفسية الطفل ، ويدفعه نحو النكوص والعودة إلى مرحلة الطفولة الأولى ، ويفقده الثقة بنفسه .

ثامنا : يجب أن نعتمد على أسلوب الإثابة ، والتشجيع أكثر من العقاب والتهديد ، فحينما نشجع الطفل على عمل معين جيد ثم نمدحه ، ونذكره بالخير أمام غيره من الأطفال ، فإن ذلك يرفع من روحه المعنوية ، ويجعله أكثر طاعة للأوامر وأقل ارتكاباً للأخطاء .

ولا ينبغى لنا أن نضع الطفل فى موقف تحد مع نفسه ، كأن تقول له : لا تفعل كذا ، مع العلم بأن ذلك الشيء يحبه .. فلابد أن توجد له البديل المناسب عن هذا الشيء الذى تمنعه من فعله رغم أن فعله ممكن بالنسبة له ، ولا يوجد سبب مقنع له لتركه . والمعنى واضح ، لا تصدر أمرا وأنت تعرف أن الطفل سيخالفه ، لا تضع نفسك ولا طفلك فى هذا الموضع . وقد قال لنا السابقون : « إذا أردت أن تطاع فمُرْ بما يستطاع ! »

وفى النهاية أقول للآباء : لا للعنف فى العقاب .. لا لإهانة الطفل .. لا لشعار العصا الحديدية فى التربية .. نعم للتشجيع والمدح حتى لا يصاب أطفالنا بالاضطرابات النفسية ، ويهددون بمشكلة التبول اللاإرادى .

التدليل الزائد .. هل يؤدى إلى التبول اللاإرادى ؟!

ليس معنى أننا نرفض أسلوب القسوة والبطش مع الأولاد ، ولا نعتمده أسلوبا صحيحًا لتقويم سلوكياتهم ، أننا ندعو الوالدين لتدليل الطفل ، و(الدلع) الزائد عن الحد ..

فلقد تبين من استقراء حالات كثيرة للتبول اللاإرادى عند الأطفال أن التدليل والدلع الزائد من الأسباب القوية وراء هذه الظاهرة .

فالطفل المدلل يشعر بأنه جوهرة غالية عند الوالدين ، وأنهما لن يقدما على عقابه مهما حدث ، ومهما كانت الظروف .. وبالتالى يستهزئ بأوامرهما ، وبكلامهما ، كما أنه يظل يشعر بطفولته وقتا طويلاً ، وبالتالى يتأخر كثيرا فى ضبط بعض الأمور الخاصة بالطفولة ، وكذلك يظل اعتماديا على الغير بدرجة كبيرة ، غير قادر على العمل بنفسه ، مهما كان العمل بسيطا ..

ويعتبر علماء النفس أسلوب التدليل والدلع فى تربية الأطفال ذا آثار سيئة ومدمرة للشخصية ، وقد يؤدى به هذا الأسلوب إلى مشاكل وإضطرابات نفسية عديدة .

■ أسباب تدليل الطفل .. ومعالجتها .

الطفل الوحيد :

كثيرا ما ينال الطفل الوحيد قسطًا كبيرًا من التدليل والدلع الزائد ويتهاون معه والداه فى ارتكاب الأخطاء ، فيخرج الطفل لا يبالى بما يفعل ، وقد يخرج للحياة لا يعرف الصواب من الخطأ ، الكل عنده سواسية .. ، فمن المعروف أن الطفل الصغير يعرف الصواب والخطأ عن طريق الثواب والعقاب

من الوالدين ، ومن توجيهات المحيطين ، فحينما يفعل شيئا ويجد الشكر والثناء من الوالدين يعرف أن هذا الشيء مرغوب فيه ، وحينما يرى الشدة والتعنيف من الوالدين يعرف أن ذلك الشيء خطأ ، وغير مرغوب فيه ، أما الوالدان اللذان يحبان طفلهما الوحيد بشكل مبالغ فيه ، ويظنان أنهما بهذه الطريقة يحافظان على مشاعره ، فهما بكل تأكيد مخطئان فى حقه أعظم خطأ ، وإن كانا حقا يخافان عليه ، فليعاملاه معاملة لطيفة لكن مع الحزم والشدة وقت ما يستحق الأمر ذلك .

■ الولد الذكر مع أخواته الإناث ..

حينما يرزق الله الوالدين بولد ذكر واحد والباقى بنات ، غالباً ما يكون هذا الولد مدللاً ، فكثير من الأسر تدلل الذكور عن الأناث ، بل وتفرق بينهم فى المعاملة ، فما بالنا إذا كان هذا الولد الذكر الوحيد على أربع أو خمس بنات .

وفى الحقيقة أن الشرع قد نهى عن تمييز الذكر عن الأنثى فى المعاملة وهى ليست بالطبع فى مصلحة الولد ، وتجعله ينشأ نشأة غير صحيحة ، وتجعله يعانى بعض المشاكل النفسية ، وفى الوقت نفسه تصيب أخواته البنات بالغيرة والحسد للأخ الذى ينال كل الاهتمام والرعاية ، والذى يلبى كل طلباته ، فى حين أن طلباتهن يضرب بها عرض الحائط .

■ عقدة النقص عند الوالدين ..

قد ينشأ الأب والأم فى ظروف قاسية ، لم ينل فى أسرته حظًا من الحب والعناية والرعاية ، أو أن أباه كان قاسيا جدا عليه ، أو أنه فقد أحد والديه وهو صغير ، إلى غير ذلك من الأمور التى قد تكون سببا فى تكوين عقدة نقص عند أحد الوالدين ، هذا الوالد أو الوالدة عندما يرزق بولد سيتعامل معه بإحدى الطريقتين الآتيتين :

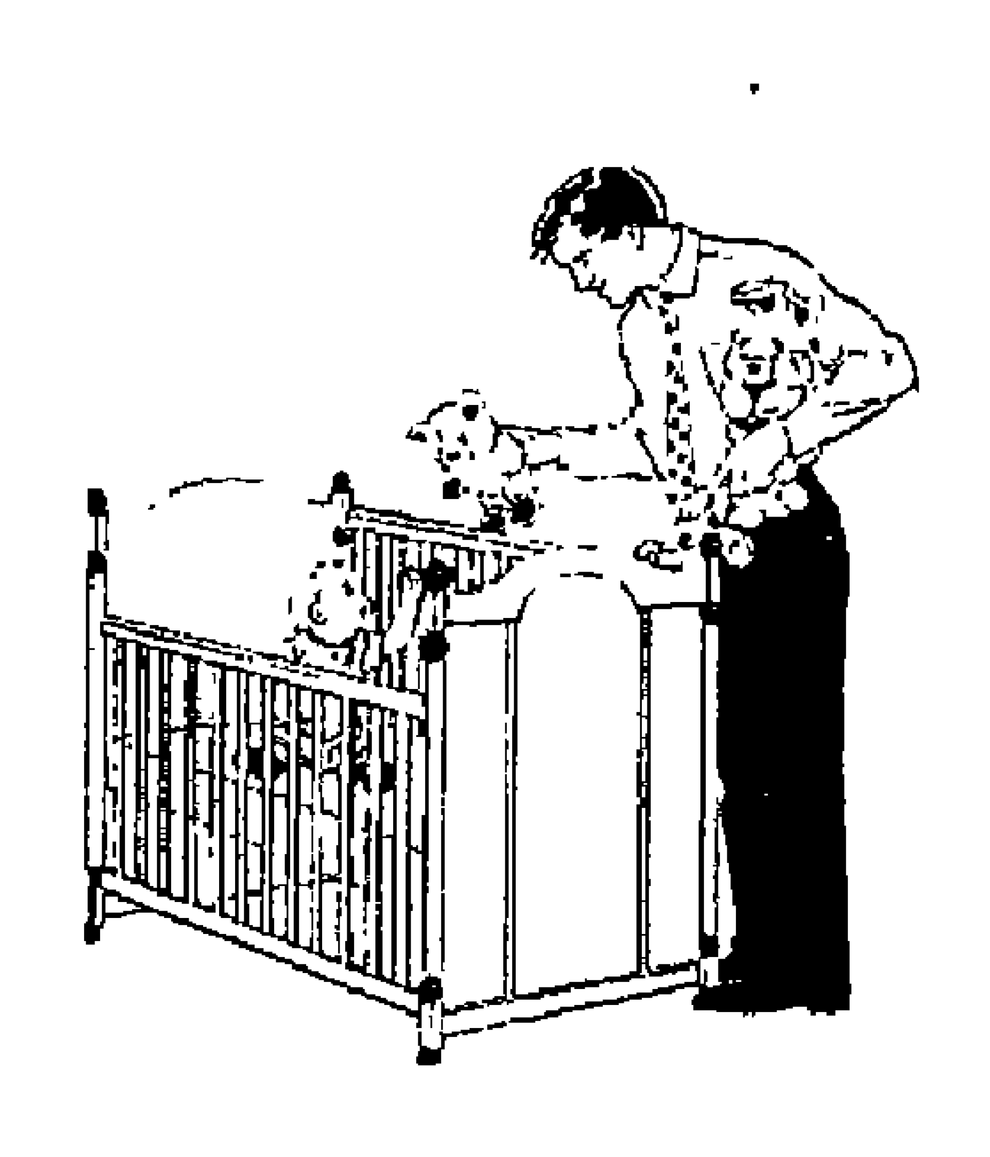
أ - إما أن يتبع معه نفس أسلوب والده من القسوة والبطش كنوع من فرض السيطرة عليه ، وكنوع من تعويض النقص الناشئ لديه ، وليشعر نفسه أنه أصبح ذا سلطة وقوة ، ولم يعد بعد مقهورا مغلوبا على أمره .

وهذا السلوك يحدث لا شعوريا من الأب ، لأنه حين يتدارك نفسه يشعر بخطأه الجسيم في حق ابنه ويندم على فعله .

ب - وإما أن ينقلب الأمر تمامًا ، فيحنو الأب على ابنه بطريقة مبالغ فيها ، ويدلله تدليلاً زائداً ، ولا يتعرض له باللوم أو التوبيخ مهما حدث منه .. وهو بذلك يقول في نفسه : أنا لا أريد أن يصبح ابني مثلي ، ولا أريد أن أتعامل معه كما كان يتعامل معي أبي .

والحقيقة أن كلا الأسلوبين خطأ ، فلا القسوة علاج ، ولا التدليل الزائد علاج ، وكلاهما ضار نفسيا بالطفل .

وواجب على الآباء الاعتدال والحكمة في عقاب وإثابة الأطفال ، حتى ينشأ الطفل بدون أي اضطرابات نفسية ، تؤثر على شخصيته ، وتورثه مشكلة التبول اللاإرادي .





– يرى نسبة كبيرة من علماء النفس أن أكثر أسباب حدوث التبول اللاإرادى عند الأطفال ، ترجع إلى الخلافات الزوجية ، بين الأب والأم ، وإلى التفكك الأسرى .

– فمشاهدة الطفل للمشاجرات والخلافات التى تقع بين الوالدين فى المنزل لها آثار نفسية سيئة ، تؤثر على جهازه العصبى ، وعلى طبيعته الانفعالية ، مما يؤدى إلى تجدد ظاهرة التبول اللاإرادى عنده .

ولقد أشارت كثير من الدراسات أن التفكك الأسرى ، وانفصال الوالدين كان سبباً لكثير من حالات التبول اللاإرادى عند الأطفال .

– ولذا ينصح علماء النفس بإخفاء ما يحدث بين الزوجين من خلافات عن الأولاد ، وخاصة إذا كانت هذه الخلافات والمشاجرات عنيفة وشديدة .

ويرى بعض المتخصصين أنه لا بأس بأن يعلم الأولاد أن هناك ثمة خلافات بسيطة تحدث بين الزوجين بين آن وآخر ، على أن تكون تلك الخلافات فى جو من الأدب العام والهدوء النسبى ، ويبررون ذلك بأنه لابد أن يعلم الأطفال أن المشاكل والخلافات الزوجية البسيطة شىء طبيعى ، وأن أى أسرة يحدث فيها تلك الخلافات .

– ولابد أن نفهم أطفالنا ، أن اختلاف الوالدين بعضهما مع بعض لا يفسد الحب بينهما ، ولا يمكن أن يؤثر هذا الخلاف على علاقتهما أو حبهما للأبناء .. وباختصار ، فإن الخلاف لا يفسد للود قضية .

– إذن ، علينا أن نحرص على ألا يدفع أطفالنا ثمن أخطاء وخلافات ومشاجرات آبائهم .. وينبغى أن نوفر لهم البيئة العائلية التى يغلب عليها الود والحب والعطف والتفاهم حتى ينشأ أطفالنا بلا عقد نفسية ، أو انفعالات غير منضبطة ، وحتى لا يعانون من التبول اللاإرادى .



قد يكون اضطراب النوم سببا مهما فى إصابة بعض الأطفال بالتبول اللاإرادى .

فاضطرابات النوم هى فى الأصل مشكلة نفسية ، وتنم عن شخصية انفعالية غير مستقرة من الناحية النفسية ، وتؤدى اضطرابات النوم إلى عدة أمور منها التبول اللاإرادى .

■ وما الأسباب التي تؤدي إلى اضطرابات النوم ومن ثم إلى التبول اللاإرادى عند الأطفال ؟

فى الحقيقة هناك بعض الأخطاء يقع فيها الآباء ، دون أن يشعروا بالنسبة لنوم الأطفال ، تكون نتيجتها حدوث اضطربات فى الصحة النفسية للأطفال، وبعض مشاكل فى النوم مثل : التبول اللاإرادى والكلام أو المشى أثناء النوم والكوابيس ، ...

■ وأهم هذه الأخطاء هي :

أولاً : أرجحة الطفل ، أو الغناء له قبل نومه ، أو تقديم الثدى له أو زجاجة الرضاعة لكى ينام ، أو رواية قصة أو حكاية له قبل النوم ..

إن كثيرا من الأمهات يغرسن هذه العادات فى الطفل منذ ولادته ، ومن ثم يجعلنه اعتماديا على الغير فى عملية النوم ، ولا يمكنه أن ينام دون أن يقدم له هذه الوسائل ..

– ولذا ينصح علماء النفس ، والأطباء النفسيون ، بعدم تعويد الطفل منذ صغره على أن ينام معتمدا على وسائل مساعدة مثل الحكاية أو الغناء ... والأفضل أن لا تعود الأم طفلها عادة معينة ينام عليها ، ولتجعله ينام بشكل طبيعى !

ثانيا : إلزام الطفل إلزاماً صارماً بموعد محدد للنوم ، ولا يسمح له بتجاوز هذا الموعد ، بل قد يلجأ بعض الآباء إلى عقاب الطفل لكى ينام .

ويرى علماء النفس أن هذا خطأ ، ويرون أن المرونة بالنسبة لموعد نوم الطفل أمر مهم .. فلا بأس أن يتجاوز الطفل الموعد المحدد للنوم ، بساعة أقل أو أزيد لكى يشارك مثلا فى نشاط يهمه ، أو ليجلس مع ضيف يحبه ...

ولذا لاداعى لإرغام الطفل على النوم ، لأن هذا الإرغام يجعل الطفل ينام وهو يعانى الشعور بالظلم ، والقسوة ومن ثم يصاب باضطراب النوم والتبول اللاإرادى أحيانا .

ثالثا : ترك الأطفال للسهر لفترات طويلة ، دون توجيه أو تفاهم معهم بأن هذا خطأ ، ويؤثر على نموهم ، وصحتهم الجسمية والنفسية .

وإذا كنا نقول لاداعى لإرغام الطفل على النوم فى ساعة محددة فإننا هنا نقول يجب إلا يترك للطفل الحرية بدون بعض القيود لكى ينام متأخرا ، بل يجب بالتفاهم معه ، تحديد الساعات التى يتجاوزها عند السهر .

رابعًا : السماح للأطفال بقراءة القصص الخرافية ، والمرعبة ، أو مشاهدة أفلام الرعب قبل النوم .

ومن الأخطاء أيضا تخويف الطفل قبل النوم برواية بعض الحكايات المرعبة عليه مثل قصة « أمنا الغولة » وغيرها ، وكذلك من الخطأ تخويف الطفل لكى ينام ، مثل قولنا « نام أحسن أبو رجل مسلوخة يخطفك » .. وغير ذلك ..

كل هذه الأخطاء تغرس الخوف والقلق فى نفس الطفل وتصيبه باضطرابات أثناء النوم ، وكوابيس ، وتبول لاإرادى .

خامسا : نزع الطفل من اللعب ، المنهمك فيه ، والمنفعل فيه ، لكى ينام ، فهذا الانتزاع القسرى ، يجعله فى حالة غضب وتوتر وهياج ، وهى حالة لا

يجب أن تسبق النوم ولكن يجب علينا أن ننذر وننبه الطفل بترك اللعب بعد مهلة محددة ، بعد ربع ساعة ، أو نصف ساعة مثلا ، لكي يستعد للنوم .

سادسا : عدم الاهتمام بمكان نوم الطفل ، كأن يكون شديد الظلمة ، أو شديد الحرارة ، أو في اتجاه تيارات الهواء .. أو أن يكون الفراش ناشفا غير مريح، أو أن يكون المكان كثير الضوضاء ،..

كل هذه الظروف غير الملائمة تجعل نوم الأطفال مضطربا وغير مفيد للطفل.

ولذا يجب على الآباء تجنب هذه الظروف السيئة المحيطة بنوم الطفل حتى ينام في هدوء ولا يعاني التبول اللاإرادي .

سابعا : إيقاظ الأطفال ليلا ، عند حضور الأب من العمل مثلا ، لكي يلاعب الطفل ، أو ليقدم له هدية اشتراها له ، فيؤكد علماء النفس أن إيقاظ الطفل بعد نومه يضر بالصحة النفسية والجسدية للطفل ..

ولا يلجأ لإيقاظ الطفل إلا في حالات التبول اللاإرادي حتى يسمح للطفل للتبول في دورة المياه ، حتى يعتادوا التبول الإرادي ، ويتخلصوا من مشكلة التبول ليلاً في الفراش ، وإن كان هناك بعض الأطباء يتحفظون في عملية إيقاظ الطفل ليلا لكي يتبول في دورة المياه .

ثامنا : الاعتماد كلية على الخدم أو المربيات ، في تنظيم أوقات نوم الأطفال، دون متابعة جادة من الآباء والأمهات فهناك بعض المربيات والشغالات يستخدمن شتى الوسائل السليمة وغير السليمة ، لكي ينام الأطفال ، وبالتالي الاستراحة منهم بالإضافة إلى أن هؤلاء الخدم لا يكفلون للطفل ما تكفله الأم له من الحب والرعاية والحرص على راحته .

■ ويسأل بعض الآباء : ما عدد الساعات التي يحتاجها الطفل للنوم يومياً ؟

هناك عدة عوامل تتحكم في مسألة نوم الطفل وعدد ساعاته ، مثل العمر، والظروف المحيطة .

وليس هناك رأى قاطع يحدد بالضبط كم ساعة يجب أن ينام الطفل .. ولكن هناك بعض المتخصصين ، يحددون ساعات النوم التى يحتاجها الطفل يوميا ، على النحو التالى :

– فى الأسابيع الأولى يحتاج الطفل إلى حوالى ٢٢ ساعة تقريبا للنوم ، فهو ينام معظم اليوم ، ولا يصحو إلا لسبب مثل الجوع أو الإحساس بالمغص.

– ويقل نوم الطفل تدريجيا حتى يصل إلى سن البلوغ ، ويحتاج عندها إلى فترات نوم تتراوح بين ٧ : ٩ ساعات يوميا .

– والجدول الآتى يوضح عدد ساعات النوم التى يحتاجها الطفل يوميا من عمر سنتين حتى عمر السادسة .

العمر بالسنة	متوسط فترة النوم في اليوم	
	دقيقة	ساعة
٢	٤٢	١٢
٣	٧	١٢
٤	٤٣	١١
٥	١٩	١١
٦	٤	١١

■ نصائح مهمة من أجل نوم بلا تبول لا إرادى .

– يجب أن يعتاد الأبناء على النوم بدون مساعدة ، فلا داعى للغناء والحكايات قبل النوم ، ولا داعى لأرجحة الطفل قبل نومه .

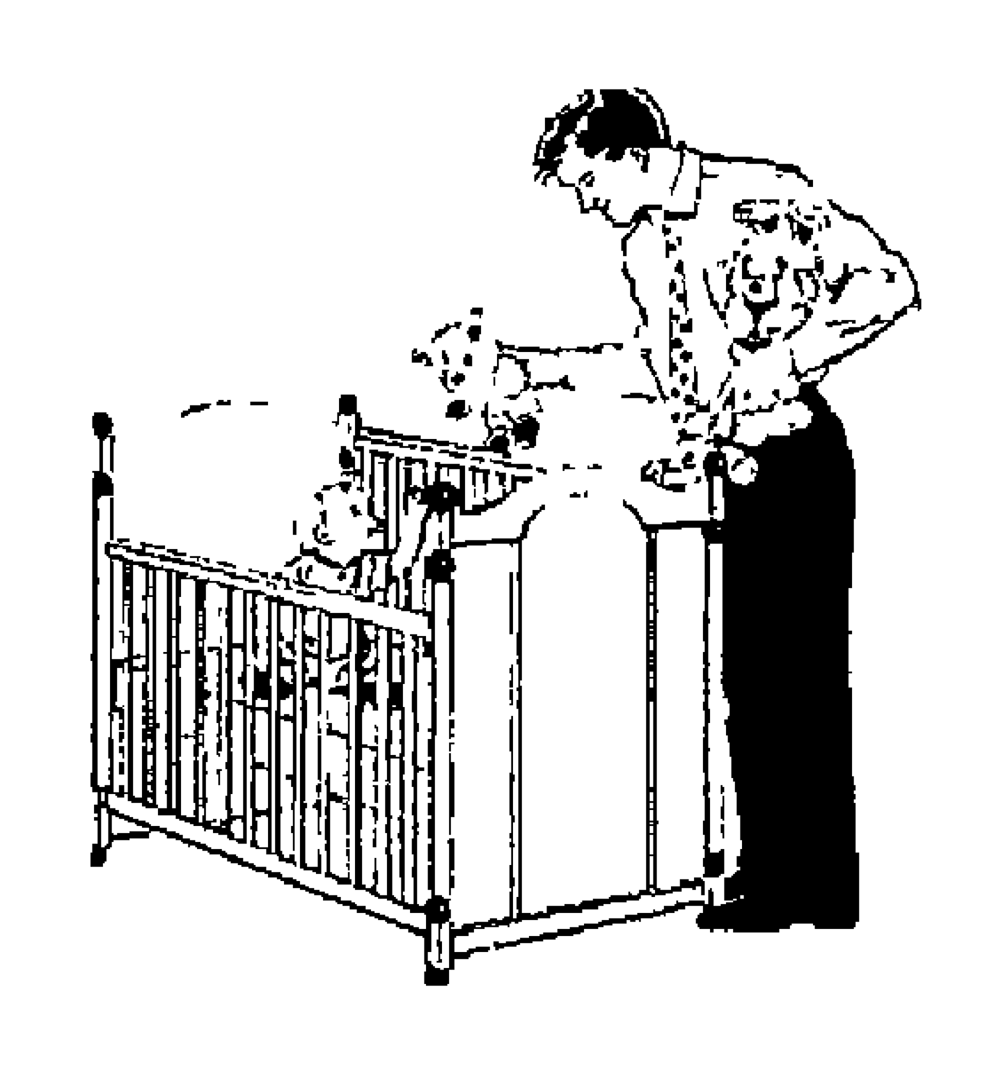
– المكان الهادئ ، معتدل الحرارة ، جيد التهوية ، البعيد عن تيارات الهواء هو المكان المثالى لنوم الأطفال .

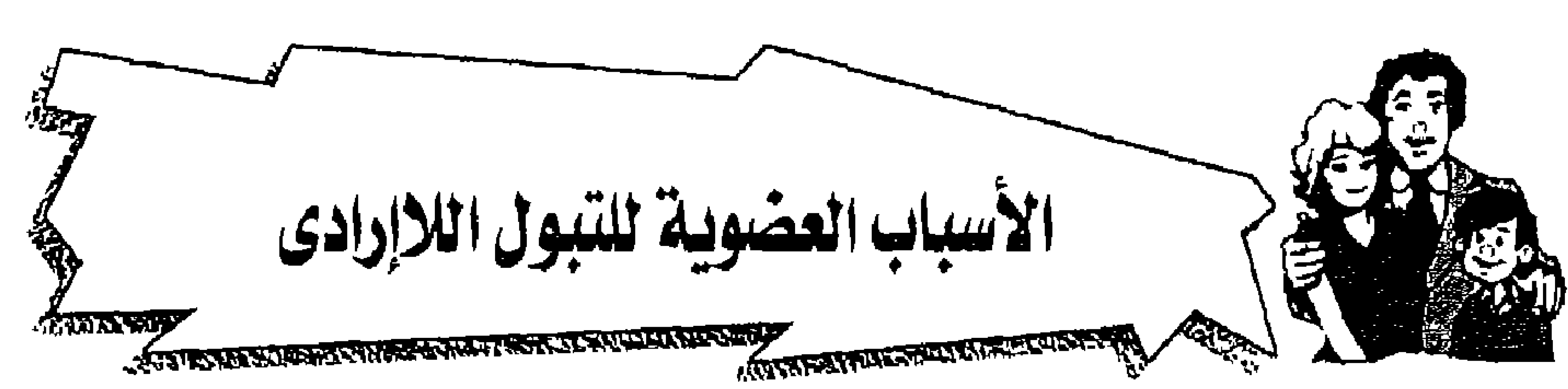
– لا لغرفة النوم شديدة الإظلام ، نعم لتزويد حجرة الطفل بمصباح سهارى صغير ، حتى لا يصاب بالخوف والفزع .

– لا لإرغام الطفل على النوم فى ساعة محددة لا يتعداها مطلقا ، ولا لسهر الأطفال لفترات طويلة دون رقيب أو متابعة .

– لا لتخويف الأطفال قبل نومهم ، لا للقصص والحكايات المرعبة قبل النوم .. نعم لتعويد الأطفال قراءة القرآن وبعض المأثورات قبل النوم .

– لا لوجبة العشاء الثقيلة التى تحتوى على المقليات والمحمرات والدهون... نعم لوجبة العشاء سهلة الهضم والتى تحتوى على عسل النحل والزبادى والجبن قليل الدسم .





أعود وأوكد أن الأسباب العضوية لا تتعدى ٤ ٪ من أسباب التبول اللاإرادى عند الأطفال ، وغالبية الأسباب تكون نفسية . وأهم الأسباب العضوية هى :

*وجود بعض التشوهات الخلقية فى المثانة وباقى الجهاز البولى .

*ضعف جدار المثانة ، أو صغر حجمها عن الحجم الطبيعى .

*ضيق فى مجرى ومخارج البول .

*التهابات بالمسالك البولية ، وخاصة المثانة .

*فى أحيان قليلة توجد عيوب فى العمود الفقرى للطفل (وهنا يكون التبول عادة بالنهار والليل ، وأثناء اليقظة والنوم على السواء) .

وقد يصاحب التبول اللاإرادى بعض الحالات المرضية الأخرى مثل :

* سوء التغذية والأنيميا .

* الإصابة ببعض الديدان مثل البلهارسيا والإنكلستوما .

* سوء الهضم والامتصاص .

* مرض السكر فى الأطفال .

* نوبات السكر فى الأطفال .

*نوبات الصرع عند الأطفال .

■ هل هناك تحاليل طبية يمكن إجراؤها للطفل ، تساعدنا فى تشخيص التبول اللاإرادى ؟

بعض التحاليل الطبية يمكنها أن تساعدنا فى تشخيص الأمراض العضوية التى قد تكون سببا وراء إصابة الطفل بالتبول اللاإرادى .

■ وأهم هذه التحاليل هى :

* صورة دم كاملة : للكشف عن إصابة الطفل بالأنيميا ، أو أى مرض بالدم .

* تحليل بول كامل : يفيد فى معرفة ما إذا كان هناك التهاب بالجهاز البولى للطفل أو لا ، وقد يفيد فى تشخيص إصابة الطفل بمرض السكر .

* تحليل براز كامل : للكشف عن إصابة الطفل بالديدان المختلفة والتى قد تكون سببا فى إصابة الطفل بالتبول اللاإرادى .

كما قد يفيدنا فى التشخيص عمل أشعات مختلفة على الحوض ، والكليتين والعمود الفقرى .. لتساعدنا فى الكشف عن وجود أى خلل أو مرض بجهاز المسالك البولية ، أو العمود الفقرى ، أو النخاع الشوكى للطفل .

وكل هذه التحاليل والفحوصات يحددها الطبيب المعالج للحالة .

■ هل هناك علاقة بين تناول طفلى لبعض المأكولات ، وإصابته بالتبول اللاإرادى ؟

فى الحقيقة هناك بعض المأكولات لها آثار سلبية ، وتزيد من فرصة تعرض الأطفال لظاهرة التبول اللاإرادى .. كما يلى :

■ تناول الأطعمة الغنية بالماء ، وخاصة قبل النوم تزيد من كمية البول المتراكمة فى المثانة ، ومن ثم تزيد فرصة تعرض الطفل للتبول اللاإرادى ، وأهم هذه الأطعمة :

* الألبان .

* الفواكة مثل : البطيخ والشمام والكنتالوب والعنب والخوخ ، ...

* الخضراوات الطازجة : الطماطم ، والخيار و الخس ، ...

* العصائر المختلفة : ....

■ هناك بعض المشروبات المدرة للبول ، أى تزيد من كمية البول المتراكمة فى مثانة الطفل مثل :

* الشاى .

* القهوة .

* عصير القصب .

* المياه الغازية .

■ وتشكو بعض الأمهات من أن طفلها يعانى التبول اللاإرادى عند تناول بعض الأطعمة مثل الشيكولاته ، الأسماك ، البيض ، اللبن ومنتجاته ، ...

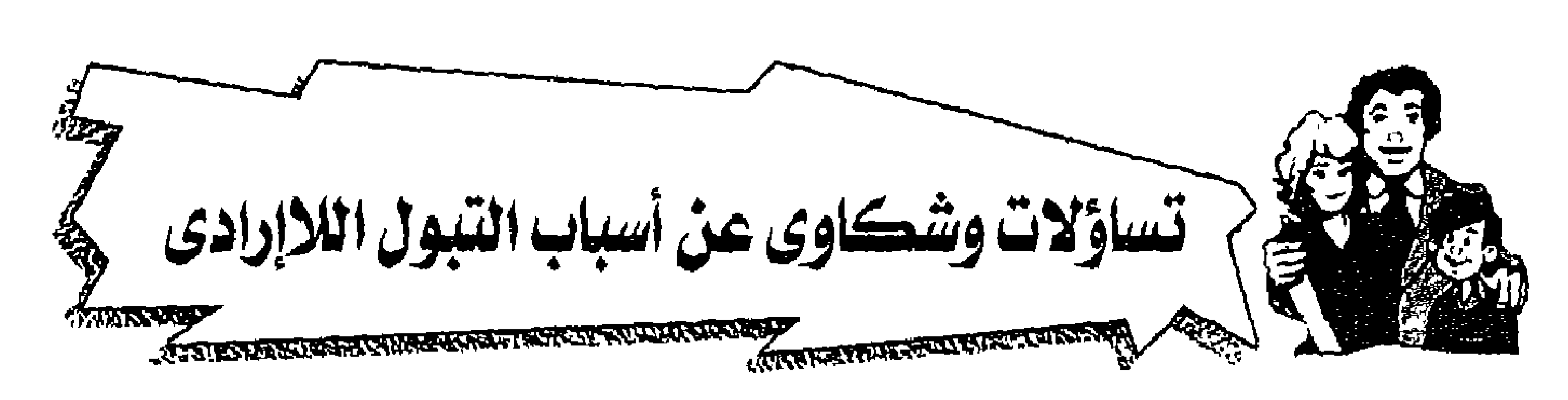
ويرجع الباحثون السبب إلى وجود حساسية للطفل تجاه هذه المأكولات ، وينصحون بتقليل تقديمها للطفل إذا كان هناك حساسية منها .

- وعلى العكس من ذلك ، هناك بعض المأكولات عند تقديمها للطفل تقلل من فرصة تعرضه للتبول اللاإرادى مثل عسل النحل والأطعمة الغنية بفيتامين ب المركب مثل خميرة الخبيز .

■ هل هناك علاقة بين الإمساك ، وإصابة طفلى بالتبول اللاإرادى ؟

- يلاحظ أن الأطفال الذين يعانون الإمساك بشكل مستمر ، أكثر إصابة بالتبول اللاإرادى عن الأطفال الطبيعيين ، ويعزى ذلك إلى تأثير الإمساك على عمل المثانة .

- وملحوظة أخرى نجدها فى الأطفال الذين يعانون الإصابة ببعض الديدان مثل الإكسيورس والأسكارس ، والبلهارسيا ، فنسبة كبيرة منهم يعانون أيضا من التبول اللاإرادى .



•• الذكور أكثر من الإناث .

■ لماذا تنتشر ظاهرة التبول اللاإرادى في الأطفال الذكور أكثر من الإناث ؟

بالفعل ، يلاحظ أن نسبة كبيرة من الأطفال المصابين بالتبول اللاإرادى ذكور ، مقارنة بالأطفال الإناث ، ويرجع علماء النفس ذلك إلى :

- الأطفال الذكور أكثر عناداً ، ورفضًا ، وتحديًا عن الإناث ، ولذا فإنه منذ بداية العام الأول ، تجد الأم معاناة وصعوبة أكثر فى تدريب الأبناء الذكور على الذهاب لدورة المياه ، وذلك أكثر من الإناث وتكون النتيجة معاناة الذكور من التبول اللاإرادى أكثر من الإناث .

- الأمر الثانى ، من المعروف عن الأطفال الذكور أنهم أكثر « شقاوة » وتخريبا ، وتدميرا بالمنزل ، ومن ثم تنشأ علاقة توتر وقسوة من الأم تجاه هؤلاء الذكور « الأشقياء » ، وكثيرا ما توجه الأم لهم اللوم والتوبيخ ، وقد يصل الأمر إلى حد الضرب والقسوة .

ونتيجة لهذه العلاقة المتوترة بين الأم التى تريد أن تحكم قبضتها على أبنائها الذكور ، وبين الأبناء « الأشقياء » والذين يريدون أن يثبتوا شخصيتهم، يعانى الطفل بعض الاضطرابات النفسية وخاصة أثنام النوم ، فيحلم الطفل أحلاما مزعجة قهرية ، يشاهد

فيها قوة داهمة ، أو شخصا عملاقا ، أو حيوانًا متوحشًا يهدده ، وتنتهى هذه الأحلام عادة بالتبول اللاإرادى كرد فعل لهذه الانفعالات التى يعانى منها الطفل .

– وهذا الأمر من الممكن أن يحدث فى الأطفال الإناث ولكن بنسبة أقل من الأطفال الذكور .

– ولحل هذه المشكلة ، لابد من تقليل حدة التوتر الدائر بين الأمهات والأبناء الذكور .. وينبغى على الأمهات التحلى ببعض الصبر والحنكة فى التعامل مع أطفالها ، ويجب أن تقل لغة التأنيب والعتاب المستمر للأطفال ، وعلينا أن نخفض شعار العصا الحديدية فى تربية أولادنا ولاسيما الذكور منهم .

•• الطفل البكر والتبول اللاإرادى

■ تنتشر ظاهرة التبول اللاإرادى بنسبة كبيرة فى « الطفل البكر » مقارنة بإخوته الصغار .. فهل هناك تفسير لهذا الأمر؟

نحن الشرقيين عندما نرزق بطفل جديد ، نعطيه النصيب الأكبر من حناننا وعطفنا ، على حساب الطفل الأكبر .. ومن ثم يشعر الطفل البكر أو الأكبر بالقلق ؛ لأن مركزه ، واهتمام الأسرة به قد قلّ ، وانتقل إلى المولود الجديد .

ويحدث ما يعرف بالنكوص ، أو الردة ، وهى عملية لا شعورية طبيعية تصيب الطفل البكر ، ليحمى نفسه بها من القلق ، معنى هذا أن الطفل

البكر يعود إلى مرحلة الطفولة الأولى التى كان يبول فيها فى فراشه ، وكان يجد كل الاهتمام والرعاية من الأم ، بل من الأسرة جميعا .

– وهذا ما يفسر شكوى الأمهات أن طفلها البكر كان طبيعيا ، ولا يبول فى فراشه أبدًا ، ولكن بعد أن جاء أخوه الصغير ، أصيب بهذه الظاهرة « التبول اللاإرادى » .

– ويمكننا التخلص من هذه المشكلة ، بتهيئة الطفل البكر لاستقبال أخيه «المولود الجديد » ، مع عدم التقصير فى الاهتمام به ، أو تقديم الرعاية الكاملة له .

وقد تحدثنا فى موضوع « الغيرة » بالتفصيل عن هذا الموضوع .

■ هل معنى إصابة طفلى بالتبول اللاإرادى أنه ضعيف الذكاء؟ أو أنه سوف يكون متأخراً دراسيًا ، أو متخلفا عقليا... ؟

ينتاب بعض الأمهات القلق والخوف عندما يتكرر من طفلها تبوله فى الفراش ليلاً ، وتعتقد أن « التبول اللاإرادى » علامة أو عرض على ضعف الذكاء أو التخلف العقلى .

بالطبع ليس هناك علاقة بين التبول اللاإرادى وبين درجة ذكاء الطفل .

وكم من حالات كانت تعانى التبول اللاإرادى فى طفولتها ، وهى الآن من العلماء ، والمتفوقين دراسياً .

– ولكنى أحب أن أوضح أن الأطفال المتخلفين عقليًا ، عادة ما يعانون من ظاهرة التبول اللاإرادى بالإضافة إلى أعراض وعلامات أخرى تدل على التخلف العقلى .

■ ■ المثانة العصبية ..

■ يرجع البعض عملية « التبول اللاإرادى » إلي وجود ما يسمى « بالمثانة العصبية» ... فهل هناك ما يعرف « بالمثانة العصبية » ؟

– هناك بعض الأشخاص عصبيون بطبعهم ، ويعانون التوتر والقلق ، والحساسية لأقل مشكلة يتعرضون لها . هؤلاء الأشخاص عادة يشكون عصبية فى بعض أجهزة أجسامهم ، فنجدهم يشكون القولون العصبى والمعدة العصبية والمثانة العصبية ، والرحم العصبى (فى الإناث) ، .... وفى هؤلاء الأشخاص نجد عندهم « المثانة » تتأثر بأقل كمية من البول تتجمع فيها ، ويشعرون برغبة مستمرة للتبول ، والأطفال من هؤلاء الأشخاص عادة يبولون فى فراشهم ليلاً لا إراديا .

•• الوراثة .. والتبول اللاإرادى

■ هل للوراثة دور فى انتقال ظاهرة التبول اللاإرادى عبر الأجيال فى العائلة الواحدة؟

لوحظ فى بعض العائلات ، أنه إذا كان أحد الوالدين يعانى فى طفولته من التبول اللاإرادى ، فهناك احتمالات بمعاناة بعض أبنائهم من هذه الظاهرة فى سن الطفولة .

معنى هذا أن عامل الوراثة موجود وواضح فى هؤلاء الأطفال ، وهذا ما أكدته أحدث الدراسات عن التبول اللاإرادى .

■■ مرض السكر.. والتبول اللاإرادى

■ هل الأطفال المصابون بمرض السكر، أكثر عرضة للإصابة بالتبول اللاإرادى عن غيرهم ؟

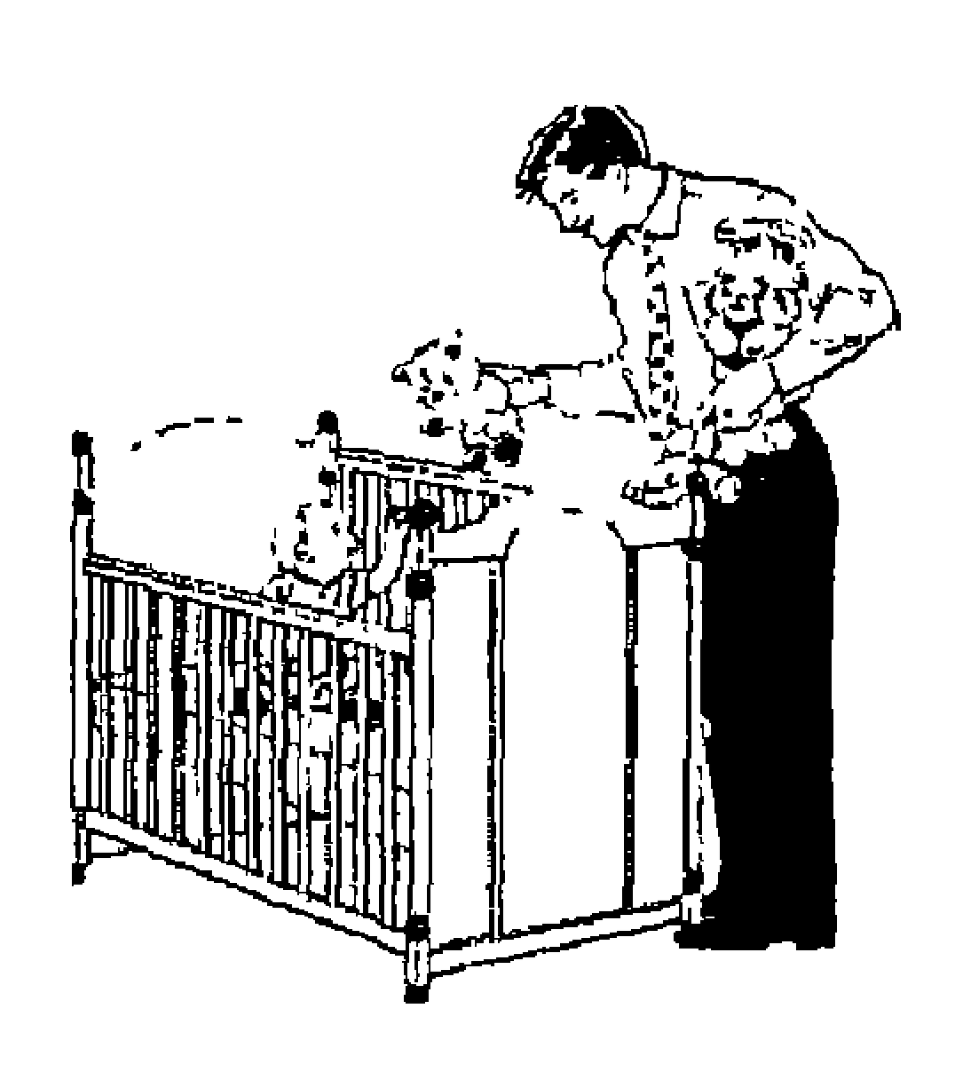
نعم ... تنتشر ظاهرة التبول اللاإرادى فى الأطفال المصابين بمرض السكر.

بل هناك بعض حالات مرض السكر فى الأطفال ، تم تشخيصها عن طريق كثرة وتكرار عملية التبول اللاإرادى .

■ طفلي في الثانية عشرة من عمره، عندما ينفعل ، أو يضحك بشدة ، يسيل منه البول لاإراديا .. فما السبب وما الحل ؟

هذه الشكوى بعيدة عن موضوعنا - (التبول اللاإرادى) - ، فالتبول اللاإرادى الذى نقصده فى هذا الكتاب هو عدم القدرة على التحكم فى عملية التبول أثناء النوم ، أما هذه الحالة فعادة ما يكون سببها ضعف العضلات التى تتحكم فى بدء وتوقف التبول عند عنق المثانة وقناة البول .

وهذه الحالات تحتاج إلى متخصص فى أمراض المسالك البولية لتشخيص السبب وتقديم العلاج .





بعد أن عرضنا فى الصفحات السابقة لأهم مسببات حالات التبول اللاإرادى جاء دورنا الآن للتحدث عن طرق علاج هذه المشكلة ، وحماية أطفالنا من عواقبها .

■ حقيقة مهمة ....

قبل أن نخوض فى وسائل وطرق العلاج علينا أن نعرف نحن الآباء والأمهات حقيقة مهمة ، هى أن التبول اللاإرادى الذى يصيب أطفالنا ما هو إلا مظهر من مظاهر أخرى مستترة ، وعلينا أن نبحث عن هذه المشكلة الفعلية لحلها .. وهنا سوف يمتنع أطفالنا عن بلّ الفراش .

إذن ، من الخطأ أن نعتقد أن عملية التبول اللاإرادى عند الأطفال هى المشكلة الرئيسية ، ومن الخطأ أيضا أن نهتم بتقديم أدوية لوقف عملية التبول اللاإرادى دون البحث عن المشكلة الرئيسية والتى أدت إلى بلل الطفل لفراشه لاإراديا .

■ علاج الأسباب العضوية ...

– علينا فى البداية التأكد من الحالة الصحية للطفل ، وكذلك التأكد من عدم إصابته بأى مرض عضوى يحتمل أن يكون أحد العوامل المساعدة التى تؤدى إلى التبول اللاإرادى .

– ولذا يجب أن يخضع الطفل إلى بعض التحاليل الطبية مثل :

* تحليل البول . * تحليل البراز .

* وتحليل نسبة الهيموجلوبين بالدم .

- كما قد يستلزم الأمر إجراء الأشعات والفحوصات عند اختصاصى المسالك البولية للتأكد من خلو الطفل من أى أمراض عضوية بجهازه البولى.

- وعند اكتشافنا لأى مرض عضوى يجب علينا فورا تقديم العلاج المناسب.

■ علاج الاضطرابات والمشاكل النفسية ...

- اتفقنا منذ البداية على أن المشاكل والاضطرابات النفسية هى السبب الرئيسى وراء مشكلة التبول اللاإرادى .

- ولذا ؛ إذا تأكدنا من خلو الطفل من أى مرض عضوى يصيبه بمشكلة التبول اللاإرادى ، علينا فى ذلك الوقت التوجه والبحث عن الأسباب النفسية ، مع تقديم العلاج المناسب لها عند الكشف عنها حتى يتخلص أطفالنا تماما من مشكلة التبول اللاإرادى .

■ دور الآباء في حماية الأبناء من مشكلة التبول اللاإرادى

- اتضح لنا من خلال عرضنا لمسببات التبول اللاإرادى أن للآباء بعض الأخطاء السلوكية تجاه الأبناء ، مما يصيبهم - أى الأبناء - ببعض الاضطرابات النفسية التى تعتبر من مسببات التبول اللاإرادى .

- ولذا فإن الخطوة الأولى لحماية أطفالنا من الاضطرابات والمشاكل النفسية هى أن يتعرف الآباء على طرق التعامل السوى مع الأبناء ...

■ وأهم النصائح التي أقدمها للآباء في التعامل المثالي مع الأبناء هي :

* الأسرة للطفل ، كالأرض للبذرة ، فالأرض الطيبة تنمو فيها البذرة نموا طبيعياً سليمًا ، كذلك الأسرة السعيدة الهادئة المطمئنة ، التى تنعم بالحب والود والوئام ، هى المكان المناسب الذى ينمو فيه الطفل نموا طبيعيا، نفسيا ، عقليا، واجتماعيا ، وجسديا ...

أما الأرض البور ، الضعيفة ، فهى تتلف البذرة ، ولا تساعد على نموها.. كذلك الحال بالنسبة للأسرة التى تكثر فيها الخلافات والمنازعات ، لا تصلح بأى حال من الأحوال لتنشئة طفل سليم ، لا صحيًا ، ولا نفسيًا .

ولذا .. ننادى بأعلى صوتنا : يجب أن تنعم الأسرة بالدفء ، والود ، والحنان ، لكى ينشأ الأطفال بلا أى مشاكل نفسية ومن ثم لا يعانون من ظاهرة التبول اللاإرادى .

* لكى ننشئ جيلاً جديدا من الأطفال ، ينمو نمواً نفسيًا سليمًا ، لابد علينا من إشباع حاجتهم النفسية ، فلابد أن يشعروا أنهم محبوبون ، ويشعروا بالأمن والطمأنينة ، وتقدير الآخرين .

أما إذا شعر الطفل بالخوف ، والقلق ، والنقص ، وشعر بالجوع العاطفى، فلا ننتظر من هذا الطفل إلا الاضطرابات النفسية ، ومن ثم تبوله فى فراشه لاإراديا .

* ينبغى على الآباء بث الثقة فى نفس الطفل ، من خلال اتباع أسلوب التشجيع ، وذكر محاسن الطفل التى يتميز بها .

ويخطئ الآباء خطأ كبيراً عندما ينتقدون أطفالهم ، أو يظهرونهم بمظاهر العجز ، والنقص ، أمام أحد الغرباء أو أمام طفل آخر .. فهذا يزعزع ثقة الطفل بنفسه ، ويصيبه بالتوتر والقلق ، ويهيئه للإصابة بالتبول اللاإرادى .

* العدل .. العدل فى التعامل مع الأطفال الإخوة ، وإياك وتمييز أخ على أخ ، أو مقارنة طفل بأخيه أو أخته على مسمع منه . وإياك والتمييز أو التفرقة بين الولد والبنت فى الحب أو الرعاية ، فلو شعر الطفل أن إخوته يلقون عطفا أو رعاية أكثر منه فسوف يكون لهذا آثار سيئة على نفسيته ، وسوف يعانى الغيرة والرغبة فى العدوان والانتقام ، وقد يصاب « بالنكوص » ويبول على نفسه .

* علينا نحن الآباء ألا نلجأ إلى عقاب الطفل جسديا ، إلا بعد استنفاد كل الوسائل الممكنة لتقويم وتوجيه الطفل .

وعندما نلجأ إلى العقاب ، علينا أن نتخير أسلوب العقاب المناسب فى الوقت المناسب ، على أن يخلو هذا العقاب من العنف أو الشدة .

ولنحذر أن يكون هذا العقاب فيه ظلم للطفل ، لأنه إذا شعر بظلم العقاب، سوف يشعر فى نفسه بالاضطهاد ، ويكون للعقاب آثار سيئة فى نفسه وسلوكه، مما قد يصيبه بمشاكل نفسية ومنها التبول اللاإرادى .

* التدليل خطأ سلوكى يقع فيه كثير من الآباء تجاه الأبناء ، فنجدهم يستجيبون لكل رغبات أبنائهم الممكنة وغير الممكنة مما يؤثر على شخصية الطفل ، ويجعله عاجزا عن ضبط نزعاته ، كما يؤثر التدليل على تفاعل الطفل في المجتمع ، ويكون له آثار سلبية علي نفسيته ، وهؤلاء الأطفال عادة يعانون التبول اللاإرادى .

* أبداً ليست الشغالة أو المربية بديلاً عن الأمهات فى رعاية وكفالة الطفل .

فالطفل فى مراحل حياته الأولى يستقى تربيته ، وتتكون شخصيته ممن يلتصقون به مباشرة .

والشغالات والمربيات مهما وصلت درجة ثقافتهن ، ودرجة حبهن للطفل، لن يتمكن من إشباع حاجات الطفل ، ولن يستطعن تقديم الرعاية النفسية المتكاملة للطفل كما تفعل الأم ، ولذا من الخطأ ترك أطفالنا للشغالات للاهتمام بتربيتهم ، ونظافتهم ونومهم حتى لا ينشأ أطفال باضطرابات نفسية ومشاكل فى عملية التبول .

* يجب أن يشعر الطفل بأن هذه المشكلة هى مشكلته هو ، وأن عليه أن يبذل جهده لعلاجها .

وينبغى للأسرة أن تشعر الطفل بأنه سينجح فى التغلب على التبول اللاإرادى .. فهذا سوف يساعده كثيرا ويدفعه إلى بذل مزيد من الجهد .

وعلينا أن نكافئ الطفل كلما استيقظ جافا ، حتى تزداد ثقته بنفسه بالنجاح ويبدأ بالشعور بمقداره ، وتدريجيا ينتهى عرض التبول اللاإرادى .

■ تدريب المثانة ..

– كما سبق وأن ذكرنا أن هناك نسبة من الأطفال يرجع سبب تبولهم لاإرادياً إلى إصابتهم بما يعرف بالمثانة العصبية ، أو تكون مثانتهم أصغر حجماً عن الطبيعى .

– هذه الفئة من الأطفال إذا تمكنا من تدريب مثانتهم لتحمل أكبر قدر ممكن من البول لفترة طويلة ، ساعدنا ذلك فى تكبير حجم المثانة ، والتحكم فى عملية التبول ، ومن ثم يستطيع الطفل إلى حد كبير التخلص من عرض التبول اللاإرادى .

– وتبدأ خطوات تدريب المثانة ، بالسماح للطفل أن يشرب أكبر قدر ممكن من السوائل فى فترة النهار ، مع تعليم الطفل وتدريبه على التحكم ، وعدم التبول أكبر فترة ممكنة ، أو على الأقل إلى درجة شعوره بعدم الارتياح وحاجته الملحة للتبول مع تقليل السوائل قبل النوم .

– وإذا كانت الفترة الزمنية بين كل مرة وأخرى يتبول فيها الطفل أقل من ثلاث ساعات ، وجب علينا أن نحاول فى أن تزيد المدة الفاصلة بين مرات التبول ، بمعدل نصف ساعة كل يوم ، إلى أن تصل المدة بين كل مرة تبول وأخرى إلى ثلاث ساعات على الأقل .

–وإذا نجحنا فى أن يتوقف الطفل عن تبوله فى فراشه لمدة أسبوعين متتاليين بعد هذا التدريب ، يمكننا اتباع برنامج إضافى فى تدريب المثانة ، وذلك بتشجيع الطفل بتناول المزيد من السوائل خلال فترة النهار ، مع

تناول كوب أو كوبين من الماء قبل وقت النوم الأمر الذى يدفع الطفل إلى مزيد من التحكم ، وضبط تبوله مع ملاحظة أن يتم ذلك تدريجيا مع التشجيع المستمر للطفل .

■ أجهزة تساعد فى علاج التبول اللاإرادى..

لقد تمكن العلماء من اختراع جهاز معين يوضع فى سرير الطفل ، تحت الملاءة ، أو داخل بيجامة الطفل ، وبمجرد أن يبدأ الطفل فى التبول وهو نائم ، يصدر هذا الجهاز جرسا ، أو يضىء نور الغرفة التى ينام فيها الطفل ، ومن ثم يستيقظ الطفل ، ليتبول بنفسه فى دورة المياه .

والهدف من هذا الجهاز هو مساعدة الطفل ، وتدريبه على الاستيقاظ من النوم لكى يتبول فى دورة المياه بمجرد أن يشعر بامتلاء المثانة وعند خروج أول قطرات من البول .

وفى الحقيقة ، قد ساعد هذا الجهاز نسبة كبيرة من الأطفال على ضبط عملية التبول اللاإرادى عندهم ، وقد أعطاهم الثقة بأنفسهم .

– ولكن أحب أن أنبه إلى بعض الأمور المهمة قبل استخدام الجهاز ، منها :

* لاينبغى استخدام هذا الجهاز مع طفل صغير ، أقل من ٥ سنوات ، لا يدرك أهمية هذا الجهاز ، بل قد يخاف منه ، وقد يسبب له قدرا من المشاكل .

* للحصول من هذا الجهاز على نتائج مرضية قد يحتاج الأمر إلى عدة شهور .

* من الضرورى تدريب الطفل على استخدام الجهاز ، وأن يكون استعماله برضى الطفل ومساعدته .

* يجب ألا يغنينا هذا الجهاز عن التفتيش عن السبب الرئيسى وراء عَرَض التبول اللاإرادى ، فالجهاز وسيلة لعلاج عرض وليس وسيلة لعلاج المشكلة وراء هذا العرض .

■ العلاج الدوائى لمشكلة التبول اللاإرادى ..

قبل أن تقرر استخدام الأدوية المختلفة فى علاج حالات التبول اللاإرادى علينا أن نعلم الآتى :

* لا ينبغى أن نسرع فى استخدام الأدوية لعلاج هذه المشكلة فى الأطفال ما دون الخامسة من عمرهم .

* الدواء وسيلة مساعدة ، لا يجب أن تنسينا علاج المسببات الرئيسية لمشكلة التبول اللاإرادى (المشاكل النفسية) .

* يجب أن يخضع العلاج الدوائى للإشراف الطبى ، لتحديد الجرعة المضبوطة للدواء ، والمدة اللازمة لاستخدامه .

■ ما الدور الذى تقوم به الأدوية لعلاج مشكلة التبول اللاإرادى ؟

* لما كان من أسباب التبول اللاإرادى ، نوم الطفل نوما عميقا ، مما يجعل من المستحيل على عقل الطفل الاستجابة لأى إشارات تصل إليه من الأعصاب، أو من انقباضات عضلة المثانة .

ولذا يستخدم فى حالات التبول اللاإرادى نوع من الأدوية يساعد مخ الطفل أثناء النوم على أن يكون نشطا نوعا ما ، ويتجاوب مع الإشارات المنبعثة من جدار المثانة ، ومن ثم تحث الطفل للاستيقاظ للتبول فى دورة المياه .

* وهناك أدوية تستخدم لتقليل التوتر والقلق والاكتئاب ، وهى من المسببات المهمة للتبول اللاإرادى عند الأطفال . ومن أمثلة هذه الأدوية عقار التوفرانيل Tofranil.

* وهناك أنواع أخرى من العقاقير تقلل من انقباضات جدار المثانة وتزيد من إحكام بوابات خروج البول ، وبالتالى تقلل من مرات التبول ، وتزيد من قدرة الطفل على التحكم فى بوله .

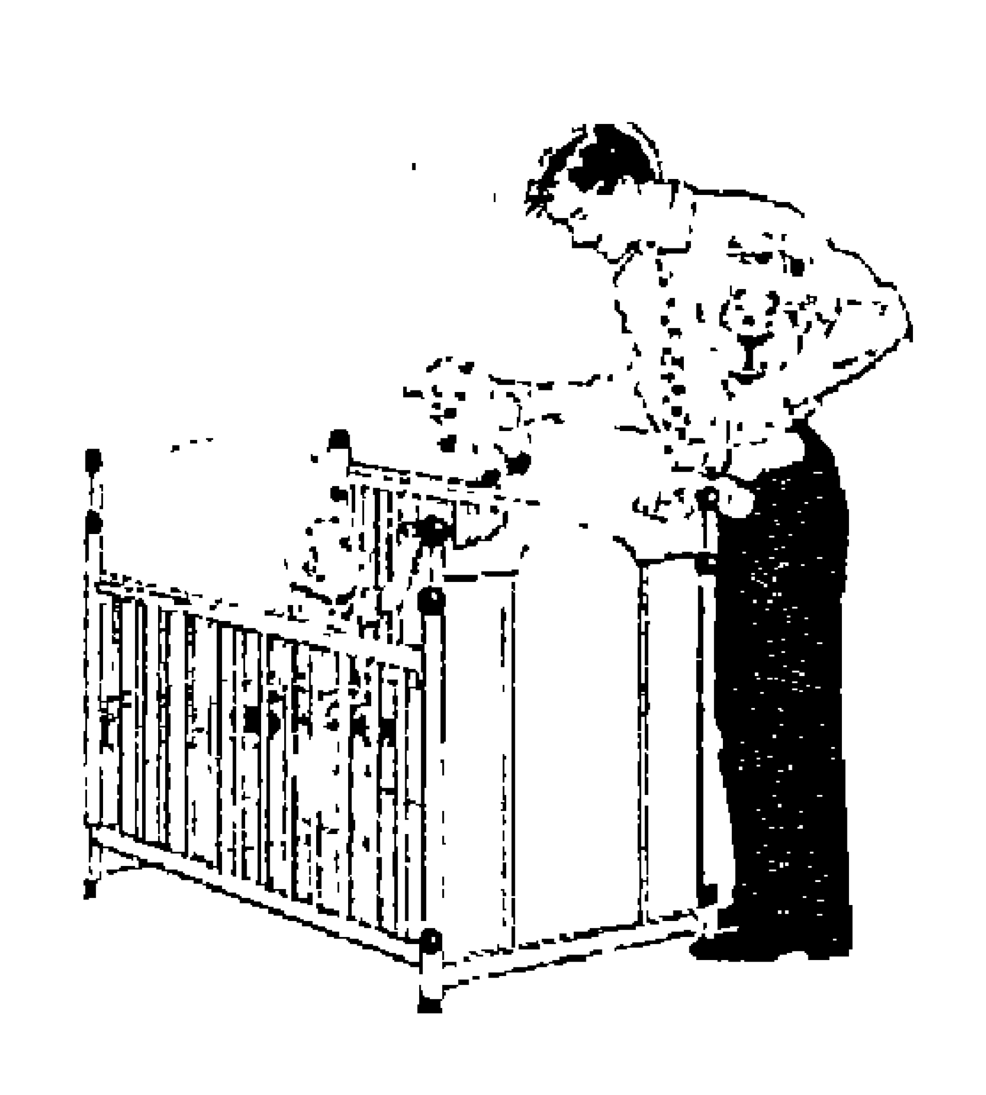
ومن أمثلة هذه الأدوية عقار البلاسيد والبيلادينال . ويتم إعطاء هذه الأدوية قبل النوم بساعة .

■ هل للإبر الصينية دور في علاج مشكلة التبول اللاإرادى

– الإبر الصينية من الوسائل العلاجية ، التى نلجأ إليها أحيانا فى علاج بعض حالات التبول اللاإرادى عند الأطفال .

– حيث يتم تثبيت عدد من الإبر الرفيعة فى نقط معينة بالجسم ، تساعد على تنبيه عضلات المثانة ، وصمامات قناة مجرى البول لإكسابها قوة ، وكذلك تعمل على إيجاد توافق بين تلك العضلات ، ومراكز التبول العليا .

– ومن المفيد أن تتم جلسات متتابعة للأطفال للعلاج بالإبر الصينية مع وسائل العلاج الأخرى ، والتى سبق وأن شرحناها سابقا .





قبل أن نستعرض بعض الحالات ، ونعرض طرق علاجها من التبول اللاإرادى علينا أن ندرك أمرا ما ، وهو أن كل حالة تختلف عن الأخرى ، وليس لأن الطفل فلان فعلت أمه معه كذا فأقلع عن التبول اللاإرادى ، وأن الطفل الآخر إن فعلت أمه معه نفس الأمر سيقلع عنه هو الآخر .. كلا ، فلكل حادث حديث ، ولكل طفل ظروف معينة ، ولابد من دراسة حالته لمعرفة السبب الأساسى وراء هذه المشكلة .

كما أحب أن أؤكد أن طريقة تعامل الوالدين مع الطفل تمثل ٩٠ ٪ من العلاج .

■ الطفل حسام يقلع عن التبول اللاإرادي بإرادته

حسام كان طفلا فى السنة الثالثة من المرحلة الابتدائية ، وعمره لا يتجاوز ٩ سنوات .. وكان قد أقلع عن عملية التبول اللاإرادى وهو فى عامه الرابع .

ثم تعرض لحادثة مؤلمة ، ومن بعدها عاد لتلك الظاهرة من جديد فأصبح يبلل فراشه ليلا بصفة مستمرة ، بعدما كان قد أقلع عنها تماما .

ومشكلة حسام كانت فى طريقة معاملة والدته القاسية ، فهى لم تتخيل كيف يعود حسام لهذا الأمر وقد كبر وترك هذه الظاهرة .

فكانت الأم شديدة التوبيخ والمعايرة لحسام أمام إخوته ، بأنه يبول على نفسه ليلا .

- فى الحقيقة أن هذه الأم لم تدرك أن الحادث المؤلم الذى تعرض له طفلها قد سبب له أزمة نفسية ، وخوفا كبيرا .. وما كان التبول اللاإرادى الذى عانى منه الطفل إلا مجرد تعبير عن هذا الخوف الذى يشعر به .. وبدلا من أن تساعده الأم على خروجه من أزمته النفسية ، وخوفه ، زادت الأم المشكلة تعقيدا بتوبيخ ومعايرة الطفل .

ويرى بعض علماء النفس أن استمرار مثل هذه الحالات فى عملية التبول اللاإرادى قد يكون رد فعل عكسى لما يلقاه الطفل من توبيخ ، أو تعنيف أو معايرة من الأسرة .

ولذا يعتمد علاج مثل هذه الحالات على حسن المعاملة للطفل ، وبث روح الثقة بنفسه ، وإشعاره بأنه قادر على التخلص من هذا الأمر بنفسه، مع مساعدة الطفل فى الاستيقاظ ليلا ليبول فى دورة المياه . مع التقليل من السوائل التى يتعاطاها قبل النوم .

■ الطفلة أسماء .. والتبول اللاإرادى عقب انفصال الوالدين ..

أسماء طفلة مؤدبة ، فى الثامنة من عمرها ، لا تذكر أمها بالتحديد متى أقلعت أسماء عن التبول اللاإرادى ، لأن ذلك كان منذ فترة طويلة ..

وبعد أن عادت الأم من إحدى دول الخليج ، حيث كانت تعمل هناك ، اختلفت مع الأب حول أمور معينة وزاد الخلاف بينهما ، ولم تصلح الوساطات فى إصلاح الأمر ، وانتهى بالطلاق . وفجأة وجدت أسماء نفسها بعيدة عن أبيها الذى لم تكن تصدق يوما ما أنها ستبتعد عنه ؛ لأنها كانت تحبه كثيرا ، وكان يدللها أكثر من الأم .. ، فارتدت أسماء إلى مشكلة التبول اللاإرادى ، وهى فى هذه السن .

ولم تكن الأم تنشغل كثيرا بهذا الأمر ؛ لأنها كانت قد اقتحمت مشروعا معينا ، وكانت تترك أولادها للخادمة تقوم هى بمهامها ، وبشئون المنزل .

فلم تجد أسماء الحضن الدافئ ، ولا القلب الكبير الذى يرعاها بعد أبيها، فازدادت مشاكلها ، وأصيبت ببعض المشاكل الأخرى خلاف التبول اللاإرادى.

وحدثت للأم حادثة جعلتها تقف مع نفسها ، لإصلاح شئون بيتها .. وعرفت أنها بإهمالها لأولادها تسببت فى مشاكل كبرى لهم .

وكان علاج أسماء يعتمد على استعادتها لاهتمام ورعاية أمها لها ، حتى تعوض حب أبيها الذى افتقدته .. كما اعتمد العلاج على الاهتمام بعادات النوم الصحيحة لأسماء ، مع إيقاظها من النوم ليلا للذهاب إلى الحمام ، حتى أقلعت أسماء تماما عن هذه الظاهرة ، وعولجت من مشاكلها الأخرى بحمد الله .

■ ياسمين تتبول لاإراديا لجذب انتباه الوالدين ...

لم يكد يأتى المولود الجديد حتى انصرف الوالدان كلية له ، بحبهما ، ورعايتهما ، .. لقد كان الوالدان يتمنيان أن ينجبا ولداً ، وكان هذا هو الولد المنتظر .

وكانت ياسمين فى السادسة من عمرها ، وقد أقلعت عن التبول اللاإرادى منذ سنتين ونصف تقريبا ، وشعرت ياسمين عند قدوم المولود الجديد بأن الكل يحبه ، ويعطف عليه ، فلقد صرف الجميع عنها النظر ، لقد أصبحت مهملة من الجميع ، وبعد أن كانت تأتى خالتها لتلاعبها ، أصبحت تأتى الآن لتلاعب الولد الصغير ..

لقد شعرت ياسمين بفقدان الحب والعطف ، الذى كانت تنعم به من قبل، مما دفعها لاشعوريا إلى التبول ليلا فى فراشها كارتداد لمرحلة الطفولة الأولى، ولاستجداء عطف الوالدين وحبهما ورعايتهما .

وفوجئ الوالدان بالمشكلة ، ولم ينتبها إلى السبب الرئيسى وراء مشكلة ياسمين ، فأصبحا ينهرانها لهذا الفعل ، ويشتكيان منها لخالتها التى كانت تحبها كثيرا ..

ولم يفلح الوالدان فى علاج ياسمين بالضرب والتهديد والقسوة .

* وتمثل علاج ياسمين فى توجيه نظر الأبوين نحو هذا الأمر ومنحها الحب والرعاية لياسمين ، كما كان سابقا ، وعدم الانشغال عنها بأختها الأصغر .

مع توجيه نظر ياسمين إلى أن أخاها ما زال صغيرا ، ويجب أن توليه ياسمين الرعاية والاهتمام مع والديها ، وتحبه لأنه أخوها الصغير ، حتى يكبر ويلعب معها ، ويحبها .

■ الأسباب العضوية .. والتبول اللاإرادى

طفل فى العاشرة من عمره ، يعانى التبول اللاإرادى بشكل مستمر وبالإضافة إلى هذا كان يعانى الشعور بالنقص ، وعدم الثقة بالنفس ، والعدوانية ضد أقرانه .. وهذه المشاكل وغيرها كان سببها قسوة الوالدين عليه، ومعايرته وتوبيخه لتبوله لاإراديا من أفراد كل الأسرة ، وقد وصلت القسوة والعنف من الأم أنها كانت تستخدم الكى بالنار لهذا الطفل لكى يقلع عن التبول .

– وبالكشف على هذه الحالة ، وجد أنه يعانى من سوء التغذية ، والأنيميا ، كما كان يعانى من الإصابة بدودة الأكسيورس .

- ولقد تم الابتداء بعلاج هذه الحالة ، بتقديم الحلول لأمراضه العضوية التى يعانى منها ، وخاصة الأنيميا و الديدان التى أصابته ثم تم مساعدة الطفل على استعادة ثقته بنفسه ، وكذلك تم نصح الوالدين وأفراد الأسرة بوضع حد نهائى لمعايرة وتوبيخ هذا الطفل ، وعدم استخدام الشدة والقسوة فى التعامل معه، وعليهم جميعا إشعاره أنه محبوب ، مع تقديم العطف والمودة والحنان له .

■ ■ ■ كلمة أخيرة ...

مما لاشك فيه أن التبول اللاإرادى مشكلة حقيقة تحتاج إلى تضافر جهود البيئة المحيطة بالطفل ، ولا سيما الأم والأب .

وكما علمنا ورأينا أن الأسباب الرئيسية وراء هذه المشكلة ترجع إلى سوء العلاقة بين الآباء والأبناء .

ولذا رأيت قبل أن أنتهى من هذا الكتاب أن أعرض مجموعة من النصائح المهمة التى تعين الوالدين وتساعد الطفل على التخلص من ظاهرة التبول اللاإرادى :

١ - إذا تكررت ظاهرة التبول اللاإرادى مع طفلك بعد سن خمس سنوات فلا تتردد فى عرضه على الطبيب المختص للبحث عن أى سبب عضوى أو نفسى وراء هذه الظاهرة ، ولتقديم العلاج المناسب له .

٢ - لن يجدى التوبيخ والتعنيف ، والكى بالنار - والعياذ بالله - فى إيقاف طفلك عن التبول اللاإرادى ، ولكن يساعده فى العلاج أن نبث فيه الثقة بنفسه وروح الاطمئنان ، ونغدق عليه شيئا من الحب والحنان والعطف.

٣ – علينا أن نبث روح الإيجابية فى الطفل ، ونشعره أن مشكلة التبول اللاإرادى التى يعانى منها ، مشكلته هو ، وينبغى عليه أن يحلها بنفسه وأن يبذل كل الجهد فى التخلص منها .

٤– ينبغى لنا أن نفهم الطفل أن ما يعانى منه ، لا يعنى أنه مصاب بمرض خطير ، وأن هذه المشكلة يعانى منها أطفال كثيرون ، ونسبة كبيرة منهم تخلصت من هذه المشكلة .

٥ –قبل أن يبدأ طفلك فى الدخول فى النوم ، يجب أن نجعله يسترخى على سريره ، ونزرع فى ذهنه فكره الاستيقاظ دون أن يبلل فراشه ونبث فيه روح التحدى والثقة فى النفس .

– وهناك من علماء النفس من ينصح بمخاطبة الطفل أثناء نومه ، وتشجيعه على عدم التبول وهو نائم ، ويؤكد علماء النفس أن هذا الأسلوب له آثار إيجابية فى العلاج .

٦ – لقد تمكن علماء النفس من إعداد بعض شرائط الكاسيت ، يستخدم فيها العلاج النفسى للطفل ، وعندما يسمعها الطفل قبل نومه ، تشجعه على عدم التبول اللاإرادى .

٧ – تقديم مكافأة معنوية أو مادية للطفل عند استيقاظه جافا ، دون أن يبلل فراشه ، تساعد الطفل جيدا على التخلص من مشكلة التبول اللاإرادى.

٨ – علينا بتقليل السوائل التى يتناولها الطفل قبل نومه ، وخاصة المشروبات والعصائر المدرة للبول مثل الكولا ، وعصير قصب السكر والشاى .

٩ – يجب علينا تعويد أطفالنا على الذهاب إلى دورة المياه لتفريغ المثانة والتبول قبل أن يذهب للنوم .

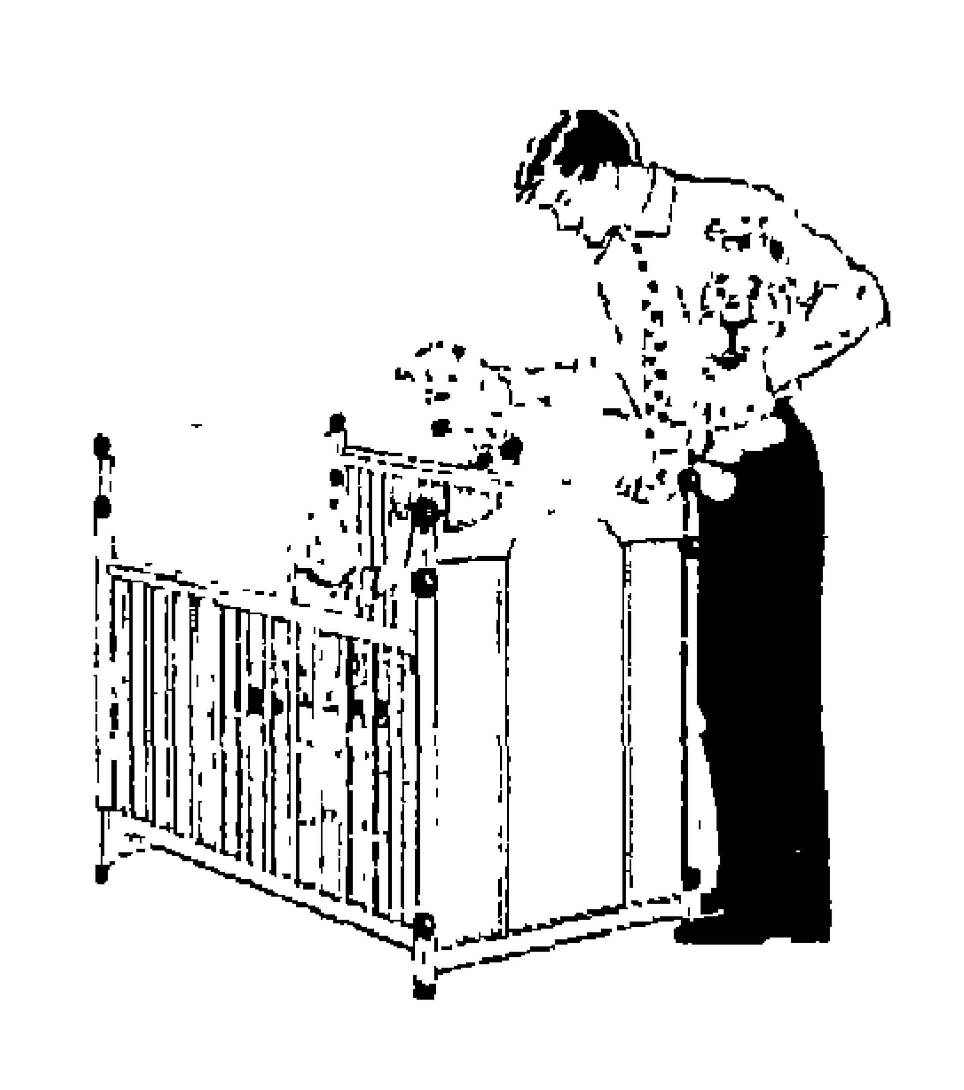
١٠- علينا أن نتخير الملابس الواسعة ، سهلة الخلع لأطفالنا ، لكى تساعدهم ، ولا تضايقهم فى الخلع عند التبول .. وعلينا أيضا تجنب الملابس الضيقة ، وخاصة أثناء النوم ، حتى لا تسبب ضغطا على مثانة الطفل .

١١ - من الضرورى إضاءة الطريق المؤدى لدورة المياه ، حتى لا يمنع الظلام الطفل من الذهاب لدورة المياه ليلاً .

١٢ - لابد أن نتأكد من أن الطفل ينام بعيداً عن تيارات الهواء الباردة وعلينا أن نوفر الدفء فى المنزل وخاصة الغرفة التى ينام فيها ، مع توفير الأغطية الكافية لدفء الطفل .

١٣ - يمكننا أن نساعد الطفل فى الاستيقاظ ليلا ، والذهاب لدورة المياه لتفريغ المثانة ، وقد يساعده فى ذلك أن نشترى له منبها صغيرا يوضع بجانبه .

١٤- فى فترة النهار يجب على الأم تدريب مثانة طفلها ، لتحمل أكبر كمية ممكنة من البول .. فإذا شعر الطفل بالحاجة إلى التبول فى النهار ، فعلى الأم أن تجعله يسترخى على السرير ، ويمنع بنفسه خروج البول لأطول فترة ممكنة فهذا يساعده على تقوية عضلات المثانة ، وأبواب خروج البول . فيصبح قادراً على التحكم فيه .




المراجع

■ ■ المراجع العربية :

١ - علم نفس النمو : دكتور حامد عبد السلام زهران .

٢ - أصول علم النفس : أحمد عزت راجح .

٣ - الأطفال مرآة المجتمع : محمد عماد الدين إسماعيل .

٤ - مشكلات أطفالنا النفسية : دكتور / ملاك جرجس .

٦ - كيف تفهم سلوك الأطفال ؟ : د/ يسكول جروترود .

ترجمة حسن عيسى

■ ■ المراجع الأجنبية :

1-Thomas A , et al : Behavior disorders in children . New york university press.

2-Poul M. : The psychological development of child . New Jersey .

3 - David p . et al : problemes of child development . New york .



هذا الكتاب

قد تؤدى مشكلة التبول اللاإرادى إذا لم نسارع فى علاجها إلى مشكلات وتعقيدات كثيرة فى حياة الطفل والمحيطين به . لذا يجب على المحيطين بالطفل ، سواء كانوا آباء أو أمهات أو مربين ، معرفة أسبابها العضوية والنفسية التى تؤدى إليها ، وطرق علاجها، بالإضافة إلى كيفية التعامل مع الطفل حتى يُشفى ويعود إلى حالته الطبيعية .

ويسعدنا أن نقدم هذا الكتاب إلى كل المهتمين بهذه المشكلة أو الذين يعانون من وجودها عند أطفالهم ، والذى يعرض لأهم أسبابها وأحدث الطرق لعلاجها ، سواء كانت طرقا طبية أو نفسية ، وأهم النصائح التى ينبغى على الآباء والأمهات التزامها فى تعاملهم مع الأطفال ، كما يعرض لأهم الأغذية التى تساهم ، سواء بالمنع أو الإصابة بهذه المشكلة.

ويقدم الكتاب بعض الحالات الواقعية لأطفال أصيبوا بالتبول اللاإرادى ، والتى تختلف في أسبابها وطرق علاجها ؛ لتكون دليلا للآباء والأمهات في كيفية تعاملهم مع هذه المشكلة .

إنه كتاب يأخذ بيد كل أب وكل أم ، لتنشئة طفل سليم ، خالٍ من الأمراض والعلل .



الناشر